



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG17382	ImageGroup:	I1KG17392
LCCN:	2003313733	ISBN:	n/a

Title:	གཏུང་པཅད་སྒྲུ། gang+gA'i bzhad sgra/
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	dharamsala, district kangra, h.p.
Publisher:	college for higher tibetan studies
Date:	2001-
Volume:	9
Total Volumes:	25
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014

ཀླུ་འཕྲུལ་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་མེ་ལྷོ་

༡༠༠
ཉ

མ་རྩུ་ཐོད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེན་ཁལ་།

Library of Tibetan Works & Archives
(Headquarters of HH the Dalai Lama)
Gangchen Kyishong, Dharamsala, I.P.

ཡུལ་འདི་ཡེ་ཤེས་པ་ལྟེན་པའི་

ཡོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

Class No:

Class No: M-127
Acc. No. D:

LTWA (Manuscript)

DHARAMSALA. H.P.



ས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེན་ཁང་

བྱུགས་སྒྲུང་།

གཞུང་བཞད་སྒྲུང་ནང་བཀོད་པའི་ཚུམ་ཡིག་ནམས་འདི་ག་མཐོ་སློབ་དང་། ཚུམ་སྒྲིག་ཚོགས་
ཚུང་གི་ལྷ་བ་ཡིན་པས་བྱུང་བ་མེད།

དཔར་སྐྱོན་བདག་དབང་།

ས་རྒྱ་མཐོ་སློབ་ནས་དཔར་སྐྱོན་བྱས་པའི་ཚོག་གི་བདག་དབང་མཐོ་སློབ་ཁང་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་
སྟབས། འདིར་སྐྱོན་དེབ་རིགས་དང་ཚུམ་ཡིག་གི་བདག་དབང་འདི་ག་མཐོ་སློབ་ལ་ཡོད།

དེབ་འདིར་བསྐྱུས་བའི་ཚུམ་ཡིག་ནམས་ཀྱི་འདི་གོ་རིམ་ལྟར་བསྒྲིག་ས་ཡིན།

Advisor: Geshi Jamphel Dakpa and Gen Lhamo Kyab

Printing Incharge : Gen Passang (Office)

General Editor : Akor Soepa and Topla

Editor : Dorjee Tsesong, Lobsang, Lobsang Gyatso
and Jamphel Sherab

Cover design : Gen Tsering Chenyi

Book layout : Nyima Tsering

འབྲེལ་ཡུལ་ཁ་བྱང་།
College for Higher Tibetan Studies,
P.O. Sarah, Dharamsala ,
Distt Kangra. H.P.
INDIA

ང་ཚོའི་གྲོགས་པོ་ཡག་ཤོས་ནི་དགྲ་བོ་ཡིན། ང་ཚོའི་གྲོགས་པོས་ཐབས་ལམ་མང་
པོའི་ཐོག་ནས་རང་རེར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅུང་། འགལ་ལྗོངས་གཏོང་ལེན་གྱི་དཀའ་
ཐུབ་དང་། བཅོད་བསྐྱུར། སྤྱིང་རྩི་བཅས་གྱི་གོ་སྐབས་ནི་དགྲ་བོ་ཁོ་ན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།
ཡོན་ཏན་དེ་གསུམ་ནི་སྤྱོད་ལམ་བཟང་པོ་དང་། སེམས་གྱི་ཞི་བདེ། བདེ་སྐྱིད་ངོ་མ་བཅས་
ཡོང་བར་ངེས་པར་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

༥ གོང་ས་མཆོག་གིས།

མི་ལ་གདོང་མཆོང་ངར་ཤུགས་དགོས་ལ། དཀའ་སྤྱད་འབད་བཅོན་བྱེད་ཐུབ་དགོས།
རང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་དགོས། དེང་སྐབས་ང་ཚོར་དགོན་པ་ནི་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་
འདི་ཡིན།

༦ པན་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས།

རྒྱལ་ཁབ་འཛུགས་སྐྱོན་ནི་མང་ཆོགས་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་རག་ལས་ཤིང་། མང་ཆོགས་གྱི་
ཤེས་ཡོན་སློབ་གྲིའི་དགོ་ཆེན་ལ་རག་ལས་པས་ཡུལ་གྱི་འཛུགས་སྐྱོན་གྱི་ནང་དགོ་ཆེན་ལས་གལ་
གནད་ཆེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་སུ་ཡང་མེད།

༧ མཁའ་དབང་བཟ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས།

.....

བསམ་སྒྲོ་མཁན་ནི་ཡོད་ཆད་འགས་གཏོར་བྱ་ཐུབ་པའི་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་
གཏོར་རྩལ་ཤིག་ཡིན།

༨ འཇར་མན་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་མཁན་ནིས་ཆུལ་སྤྱོད་པས།

སྤྱོད་པ་རོལ་པོ་ལས་རྒྱལ་དགོས་ན་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ལས་རྒྱལ་དགོས།

༩ རྒྱ་ནག་གི་ཙོ་མ་པ་པོ་གྲགས་ཅན་ལུ་ལུ་ཁྱེན་གྱིས།

ཆེ་སྤྱོད་ལ་ནི་རིན་ཐང་རྩམ། བཅོམ་རིན་ཐང་དེ་བས་མཐོ། ཡིན་ཡང་རང་དབང་
ཕྱིར་དུ་ནི། གཉིས་ཀ་ཡང་ནི་འདོར་བར་བྱ།

༡༠ ཏང་ག་རིའི་སྤྱན་ངག་མཁན་པེ་ཐོ་རྩེ་ཡིས།

དཀ་ཅའ་

म	म	म	म	म
---	---	---	---	---

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਨਾਂ

सुखस्यैव भवति

ང་དང་ཁོ་མོ་ལོ་རྒྱུ་ རྒྱུ་ལ་ཆེ་ཤིང་།
ངས་ཇི་ལྟར་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པམ། ཆོས་ཀྱག་ལ།
ལ་ཡི་རེ་བ། རིག་འཛིན།
ལལ་བའི་བུ་མོ། ལ་ཞེས་ལའ་ལྟོ།
མི་ཆེ་ལྟོ་ལྟར་ངང་ཟད་པའི་ལྟོ་ལ་དགར། ལ་ཞེ་ན་རྒྱུ་དཔལ།
བཞེད་དགེ་པམ།ལ། དབྱངས་ལྟེད།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

[illegible]

ང་དང་མདུན་དུ་འཕྲོ་བའི་གཙང་པོ།	མ་འཁོར།
ལཱ་འག་འད་བའི་རྒྱལ་པོའི་དགའ་ཚལ།	ཕུན་ཚོགས་རྒྱལ་དཀར།
ཅི་ཞིག་བྱེད།	རྒྱ་བཟོད་པ།
བཟོད་ཚོག་ལེ་མས་ཀྱི་རང་སྤྱ།	བཟོན་འབྲུག།
དད་དུང་དཀར་པོའི་མཚོད་དབྱངས།	འཇམ་དཔལ་དགའ་བ།
དུས་བཞིར་བཞུགས་པའི་སྤྱ།	བསམ་འབྲུབ།
ས་རྩེ་རྩོང་ཆོར།	བྱམས་པ་ཆོས་རྒྱོན།
དུས་བཞིའི་རང་མདངས།	ཆེ་རིང་མ་ལའ་འཕྲོ
བྱང་གདམ་ཡིད་ཀྱི་རང་མདངས།	བསྐྱན་འཛིན་དབང་ཆེན།
འབོད་སྤྱལ།	བཀྲ་ཤིས་དབང་རྒྱལ།
མ་བརྒའི་བྱན་སྤྱ།	ངག་དབང་བྱམས་པ།
བཅེ་བ།	འཆི་མེད་ལྷ་རྒྱོན།
ཆོར་ལྷང།	བཅོད་ནམས་ཆེ་རིང།
མཛའ་བཅེའི་ལེ་མས་འབྲིན།	དཔལ་རྒྱོན།
ཞིས་ཐིག་མ།	སྤྱི་གཙོད་ཆེ་འཕེལ།
རང་མཚང་བརྟོལ་བའི་གཙགས་བྱ།	འབྱུར་མེད་ཆེ་རིང།
རགས་པའི་མི་རྟག་པ།	བདེ་ལེགས་མཚོ་མོ།
ལང་བྱག་བུ་མོའི་ཆོགས།	སྤྱེ་མང་འཛོལ་མོ།
རྩོམ་གས་ཀྱི་བཟུང་ལམ་རིང་མོ།	བསྐྱན་པ་ཡར་འཕེལ།
ལྗང་མེད་ལེ་མས་ཀྱི་རི་མོ།	དངོས་གྲུབ་ཆེ་རིང།
མའེ་ལ་བ་ཡུའུ།	ང།
ཁྱེས་བྲལ་གྱི་ཕྱིར་མིག་	སློབ་བཟང་བཟོད་པ།
རྒྱ་དེ་ཙམ་མི་ཆེ་བའི་ཡུལ་ཞིག་ན།	སློབ་བཟང་རྒྱལ་མཚན།
བོད་དགེ་ཆུན་སྐད་ཡིག་	རྩོམ་འབྲིན་ལས།

བྱུང་ཆུང་ལ་ཆོ་བ་འདི་གི་མ་འགྲོམ།

ཁྱོད་དང་ཆུང་དུས་ཀྱི་ང་།.....སྐལ་བཟང་ཉི་མ།
 གངས་ཕུག་གི་སྒྲིང་ནས་རྡོ་ལ་བའི་ཆོར་སྒྲང་།.....ཆོས་འཕེལ།
 གངས་རིའི་ཉི་མའི་གཟི་བྱིན།.....ཆོས་དབྱིངས།
 ད་བསྐྱུགས་སོང་། སོར་ཅེ་ནས།.....བསྟན་འཛིན་པན་བདེ།
 དུས་རབས་གསར་པའི་ཁ་ཕྱོགས།.....ཕུན་སྦྱིད།
 འབྲས་བཟང་འདོམས་པའི་མཆོན་ཆ།.....ཆོས་འཛིན་སྒྲོལ་མ།
 སེམས་འཕྲིན།.....བསྟན་འཛིན་གཡུ་སྒྲོན།

བྱུང་ཆུང་ལ་ཆོ་བ་འདི་གི་མ་འགྲོམ།

ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁ།.....སྦྱིད་ཤོད་བསམ་གྲུབ།
 འཆོ་བཅུད་རིག་པའི་ལམ་སྟོན།.....སངས་རྒྱས་བགྲ་ཤིས།

མཆོར་གཏམ་ལ་ཆོ་བ་འདི་ཁྱོད་འདྲོ།

མཆོར་གཏམ་ལག་གསུམ།.....ཆོས་གྲགས།

དབྱུང་ཆུང་ལ་ཆོ་བ་འདི་གི་མ་འགྲོམ།

ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་ལས་འཕྲོས་པའི་གཏམ།.....ཆབ་མདོ་སྒོ་བཟང་།
 ལུས་ཅུ་པའི་མཆོད་བརྗོད་སྒྲོར་གྱི་དབྱུང་གཏམ།.....འཇམ་ཤེར།



ང་དང་ཁོ་མོ་འེ་མོ།

འཇིག་གནས་ག་བ། རྫོགས་ལྷ་བཅེ་རིང་།

གཅིག

“ཆེ་ལྷན་ ཉ་ལྷན་བྱས།” ཡ་མའི་རེ་བ་ཡོད་ཆད་ཁྱོད་རང་ཡིན། ཞེས་པའི་ཆོད་བཞི་བརྒྱུད་ཐོན་ཡོད་པའི་ཨ་ཙེ་གཟུགས་ཐུང་ཞིག་གིས་རྒྱངས་འཁོར་གྱི་དྲུང་སྒྲ་ཞིག་ཤུགས་གྱིས་བྲགས་དུས་དེ་ལྟར་ཟེར་ཞིང་། མིག་མཐའ་ན་མཆི་མ་དོག་རིལ་འགའ་ཆར་བ་ལྟར་འབབ་གྱིན་ཡོད་པ་ལྷག་གཡོན་མའི་ཕུ་ཕྱེས་ཕྱེས་ཤིང་། ལག་གཡས་པ་མགོ་ལ་བབུང་ནས་རྒྱངས་འཁོར་ནང་དུ་འདྲེལ་བཞིན་པའི་ཆེ་ལྷན་ཞེས་པའི་གསར་བུ་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ་ལ་ཡ་མའི་གཞི་བརྒྱུད་མཆི་མ་དང་ཕྱི་རུ་དོམ་ནས་རང་གི་བུ་རྒྱུད་ཆེ་ལྷན་ལ་འབྲལ་ཁའི་མིག་རྒྱུད་རང་བཅས་པ་དེ་མོ་ཐུང་བཞིན་འདུག།

ཆོ་མཁའ་ཕུ་ཐུང་ཅན་གྱི་སྒྲོན་གྱིས་དཀར་པོ་ཞིག་ཀྱི་ནང་ཡོད་པས་ཐུང་ཅིང་པའི་དཔུང་པ་གཉིས་དམར་
 རྟེན་དུ་ཐུང་ཡོད་པའི་སྒྲག་མགོ་རུ་རྒྱབ་ཁྲག་ནག་ཆུང་ཅིག་སྐྱལ་གཞུང་དུ་དཔུང་འདུག་ལ། གཤམ་ལག་ན་
 རྒྱ་མདོ་གདུ་ཐུང་པའི་ཤོག་སྐྱམ་སྐྱམ་འབྲེང་ཅམ་ཞིག་པ་བྱང་ཡོད་པའི་ལག་པ་དེ་རྒྱང་གིས་ལོ་འདཔ་བསྐྱལ་
 པ་བཞིན་ཐུང་འདར་ཆུ་ལ་ལ་བསམ་ན་དངོས་པོ་ལྷུ་མོ་ཞིག་བཅུགས་ཡོད་པ་ཤེས་མིད། འོན་ཀྱང་ཁོ་ཤོས་དེ་
 པ་དགའ་སྒར་གིས་བྱར་མིག་ཅམ་ཡང་མི་གཤོ་བར་མི་མང་གི་འཆང་ཁོའི་ཁྲོད་ན་མིར་བསྐྱས་ཤུང་བཞིན་རྒྱངས་
 འཁོར་གྱི་སྒྲོ་བམ་དུ་སྒྲེབས་དུས་སྐྱག་ཅིང་སྐྱམ་པའི་རོ་གདོང་ན་མིག་ཆུང་འཕྲེང་ཐག་ཆད་པ་བཞིན་ས་རུ་ཟགས་
 ཤིང་། ཁ་ཤ་སྐར་སྐར་ཤུང་ཆུ་ལ་ལ་བསྐྱས་ན་མཁྱིན་པ་ན་ཡར་འཆང་བཞིན་པའི་དུང་གི་སྒྲོན་རྒྱ་སྐྱམ་མོ་
 དེ་སྒྲོག་མིད་ཤུང་པ་དང་གཅིག་པ་གཅིག་མཆུངས་ཤིང་། རྒྱངས་འཁོར་དཔལ་བུ་དཔལ་བུས་སྒྲོད་དུས་ཁོ་ཤོའི་
 མིག་རྒྱང་ལ་མོས་སའ་འདྲིས་སུ་ཐུང་པའི་ཤོག་ཅིག་གི་ཁང་བཟར་ན་མས་དང་ཐར་ཐོར་དུ་སྐྱེས་ཡོད་པའི་ཤུག་
 ཁྲོང་དང་། རྒྱང་ཁྲོང་། གཤིན་ཁྲོང་མོགས་ཁྲོན་ལས་ལྟུང་འགྱུར་གྱིས་ཁོ་ཤོའི་མིག་རྒྱང་ལ་མཛེས་པར་
 སྐར་ལ། ད་དུང་དེ་དག་གི་ཁྲོད་ན་ཤུག་སྐྱེ་བཞིན་གནས་པའི་སྐྱེ་དག་ལ་ལ་ག་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་མཆོང་
 སྤིང་ཤུང་ཞོར་དུ་གདོང་ཁྲག་ན་སྒྲོག་དམར་སྐར་འཁྲུག་པའི་མིག་རྒྱང་ཁོ་ཤོའི་རྩེས་སུ་སྐྱོགས་ཆུ་ལ་ལ་བསམ་
 ན་རང་མི་གཅིག་ནགས་ཁྲོད་འདི་ནས་བྲལ་བཞིན་ཡོད་པ་ཆོར་བ་མིན་ནམ་སྐྱམ།

འདི་ལྟར་ཕྱི་མཁོར་དུ་སྐྱབས་འཁོར་དེ་སྒྲིབ་དུ་ས་འབྱུང་ཞིག་གི་ལོག་དུ་རྒྱགས་ཤིང་། ཡིད་
དུ་འོང་པའི་ན་སའི་ཐོང་ཚོ་དེ་ཡང་རིམ་གྱིས་མི་སྤང་བར་ལྟར། ཁོ་ལོ་འདུག་ཞེས་ཤིག་ལ་གཤེད་བཟད་
ནས་ཁྲག་མ་དང་ཤོག་སྐམ་གཉིས་ཟུར་ཞིག་དུ་འཛོག་ཞོར་དུ་གཡས་གཡོན་ལ་ལྟ་དུས། ཁོ་ལོའི་ཁ་གདང་
དུ་བཞུགས་ཡོད་པའི་ཕུ་མོ་ཞིག་གི་སྒྲེ་ན་ཆུ་མ་སྤུས་པོད་རྟགས་སུ་བརྒྱབ་པ་མི་ཤེས་མོད། ཕུ་མོ་དེ་མ་གཏོགས་

ཆང་མ་རྒྱ་གར་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ས་ནང་འདི་ས་སུ་གྱུར་པའི་མིག་ཟུང་གཉིས་མངོས་མ་དེའི་མགོ་ནས་མངུག་
བར་དུ་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བརྟེན་ཀྱི་ཁོ་པོའི་མིག་ཟུང་གི་ཡོང་ཕྱོགས་ཞིག་ཡིན་པ། ཆེས་དགའ་བའི་འཆོ་
བའི་དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཟེར་གུར་ཆོག།

དངོས་གནས་ལུ་མེད་ནི་ནམ་མཁའ་འི་ལྷ་མོ་ལྟར་དུ་ཅད་མངོས་ལ་སྒྲོམ་ཞིང་དཀར་ལ་སྒྲོན་ཆེ་ལྟར་
 ལྱས་པའི་གདོང་པ་དང་། ལྷོད་ཀྱི་གཤེག་རྒྱལ་ལྟར་འཁྲིག་པའི་སྤྱིན་མའི་འོག་ན་སྤར་ཆེན་ལྟར་དངས་
 པའི་མིག་ཟུང་། མཐུར་མགོ་ན་ཀྱ་ཤུར་སྤྱིན་པའི་དམར་འདྲུམ། ལུ་ཉིག་ལྟར་འོད་མདངས་བཟླ་པའི་
 དྲུང་མོ་སྤྱུམ་ཅུ། བང་དཀྱིལ་ན་སྒྲོག་སྒྲོག་ལྗེད་པའི་ན་པའི་འོ་འཛིན་དཀར་པོ་དེ་ཁྱོད་གོས་དམར་པོ་ཞིག་
 གིས་བདུམས་ནས་ཡོད་ཚུལ་ལ་བསམ་ན་ཁོ་མོའི་སེམས་ནང་གི་མངའ་བོ་དེ་ལ་སྤྲུག་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དང་
 གུན་ནས་མཚུངས། ད་དྲུང་རྒྱ་རྒྱུ་ལྟག་ཅིག་གི་ནང་དུ་ལུར་སྤོང་ལྟར་ལྱས་པའི་བརྒྱ་གཞིས་པའི་ར་
 ལྟར་བསྐྱེད་ཡོད་ལ། ལྟག་པར་དུ་སྤྱི་ལྷུང་ནས་འོངས་པའི་བསེལ་རྒྱུ་དང་བརྒྱུར་སྤྱོད་པས་དང་བརྒྱན་ནས་གཞག་
 ལྷུ་མཁྱི་སྒྲུ་པའི་འོག་གི་དདུལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱ་སོགས་ཁོ་མོའི་ལུས་སྤྱིང་ན་དུ་ཅད་མངོས་པས་ཆོ་ལྷའི་སེམས་པ་
 དེ་གྲང་ཁོའི་དར་ལྷོག་པའི་ན་སྤར་ཅིག་ཉིད་ལ་དྲངས་དེ་མི་ལམ་གྱི་པ་དེ་སྤྱིད་ར་བའི་བཅིག་ཁོ་མོ་དང་མཉམ་
 དུ་འཛིག་དེན་གཞན་ཞིག་ན་འཆོལ་བའི་ན་འདུག

[illegible]

ཁོ་མོས་“ང་ཡང་དེ་ནས་འགོ་དགོས། ངས་ཁྱོད་རང་ཁྱིད་ཆོག”ཟེར་ནས་ཁོ་པོའི་ཁོག་སྒྲུལ་ཕྱར་གནས་གཅིག་ལ་འདྲུས་ཏེ་མུ་མཐུད་དུ་“ཁྱོད་རང་ད་ལོ་འོངས་པའི་སློབ་མ་གསར་པ་ཡིན་ནམ།”

“ཡིན། འོ་ན་ཁྱེད་རང་” མིག་ཟུང་ཅིར་ནས་ཁོ་མོར་དེ་ལྟར་དྲིས།

“ང་ཡང་སྒྲོབ་མ་ཡིན། ན་ནིང་ཡོང་བ་ཡིན”ཟེར།

ཁོ་ཤོ་ཁོ་མོ་ར་བཤད་འདོད་པའི་རྒྱ་ཆ་ཉ་ཅེང་མང་མོད། དོན་ཀྱང་མཁྱིན་པ་པོའི་ནམ་རྒྱུ་རྒྱར་
མ་ཁིན་པ་ར་དཔུགས་སྟོེ་ལམ་མང་སྟེ་མི་བྱལ་པར་མ་ཟད། ལུས་པོ་ཡོངས་ལ་ཆ་ཤོད་ཅིག་རྒྱས་ཤིང་། མགོ་
རྩེར་རྒྱུ་མ་ཡོད་པའི་མེང་གི་གཤུར་ལ་རྩར་འབྲུར་པའི་རྒྱ་འདབས་སུ་འོད་དྲུག་དྲུག་གི་ཟིལ་ཆུ་འགས་

བསྐྱེད་པར་གྱུར་སྲིད་བས་ལག་པ་རང་དབང་མེད་པར་སྒྲ་འདབས་སུ་ཡང་ཡང་རེག་དགོས་བྱུང་།

དེ་དུས་ཁོ་མོས་ཐོག་ཅིག་ཅན་གྱི་ཁང་གར་ཞིག་ལ་མཛུབ་མོ་ཀེར་ནས་“སྒྲ་ཉགས་བཞི་བདེ་ཐོ་འགོད་ཁང་རེད།”ཟེར་ནས་མིག་བྱུང་གི་འོད་མདངས་སྒྲོར་སྒྲོར་ཞིག་ཁོ་པོའི་བྲང་ཁའི་དཀྱིལ་ལ་འཕེན་ཞོར་དུ་གྱེས་ཆོག་ཞུས་དེ་འགྲོ་ཚུལ་ལ་བསམ་ན་ཁྱེད་ལ་དྲི་བ་འདི་མ་གཏོགས་མེད་དམ་བསམ་ནས་འཁང་ར་བྱེད་པ་དང་གཅིག་པ་གཅིག་མཚུངས་རེད།

སྒྲོ་བ་བྲ་དེ་ཡི་མཐའ་སྒྲོར་ཀྱན་ལ་ཅི་ཤིང་འདྲ་མེན་གྱིས་ལྷགས་དུ་བརྒྱབ་པ་ལྟར་ཏུ་ཅང་མཛེས་ལ། བ་གམ་ཅིག་མའི་ཐོག་ཁང་ནམས་རི་རྒྱལ་རྒྱན་པོ་བཞིན་གཅིག་ལྷག་གཅིག་གིས་བཞེད་ཉམས་གྱིས་འགྱིང་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་མདུན་རོས་ན་ཆེ་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མེ་ཏོག་གི་ལྗམ་དུ་སྒྲོར་སྒྲོར་མེ་ཡོང་འདྲ་བ་ཞིག་པར་དུ་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ནང་ན་མེ་ཏོག་པར་དང་། ཤིང་ཅན་དན། ཨ་ཀ་རུ་མོགས་གྱི་དྲི་བཟང་ཞིམ་པོ་ཞིག་ཏུ་སྒྲོ་སྒྲོས་བདུག་པ་བཞིན་ཁོར་ཡུག་ཀྱན་ན་དྲི་ཞིམ་གྱིས་བྲབ་འདུག དེ་དང་ཁ་གཏད་དུ་ཡོད་པའི་ཐོག་ཁང་ལ་ཅིག་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་བརྗེ་ལྷ་ནི་དགོན་རྩིང་ཞིག་གི་འདུད་ཁང་ཆེན་པོ་བཞིན་བཞེངས་ཡོད་པས་བཞུས་ཆོད་གྱིས་དགོན་པ་ཞིག་མེན་འགྲོ་སྐྱམ།

ཁོ་པོས་ཐོ་བཀོད་ཆར་རྗེས་ཉལ་བྲི་གསར་པའི་སྤྲོད་ནས་གན་རྒྱལ་དུ་ཉལ་ནས་སེམས་གྱི་དྲན་འཛིན་རོས་སུ་བྱ་མོ་དེའི་དབུགས་གྱི་རྒྱ་ཕྱོགས་དང་བཅས་བསྒྲོག་བརྒྱན་བཞིན་འཆར་ནས་འོངས་ཤིང་། ཁོ་མོ་ལ་ཐུག་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་ཁོ་པོའི་བྲང་སྤྲོད་དུ་ཆུ་པོ་བཞིན་ཤུགས་གྱིས་བལྟར།

གཉིས།

ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་འདས་ཤིང་། ཁོ་པོ་ཡང་སྒྲོ་བ་སྒྲིང་འདི་ནས་རྒྱ་བྱེད་ཅམ་འགོར་པའི་དུས་ཡུན་ཐུང་ཐུང་འདིའི་ནང་དུ་ཁོ་པོས་ཨ་མའི་གདམས་ངག་ནམས་བྲང་དུ་ཉར་དེ་སྒྲོ་བ་སྒྲིང་ལ་འབད་བཅོན་དང་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་འོད་མདངས་སྒྲོ་བ་སྒྲིང་ཀྱན་ན་འཕྲོས་ཡོད་པས་ཆེ་ལྷ་ཟེར་བའི་མིང་འདི་དགེ་སྒྲོ་བ་ནམས་གྱི་ན་གོང་ན་ཁུ་བུག་གི་མཁྱིན་དབངས་ལྟར་རྒྱས་ཡོད་དུ་གྱུར་པར་མ་ཟད། ཉིན་ཞིག་དགེ་ནན་གྱིས་སྒྲོ་བ་ཁང་དུ་ཁོ་པོར་བརྗོད་བསྐྱགས་དང་སྒྲོ་བ་བྲོགས་ཆོར་ཆེ་ལྷ་ར་སྒྲོ་བ་སྒྲིང་བྲས་དེ་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱུང་འཛིན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་སྒྲོ་བ་མང་པོ་གནང་ཤིང་། སྒྲོ་བ་བྲོགས་ཆོས་དགའ་སྒྲོ་དང་བཅས་ཐལ་མོ་དེ་བ་སྒྲོ་སྒྲོ་བ་ཁང་ནང་དུ་མ་གོང་བར་སྤེལ་བྱུང་གི་ཕྱི་ལོགས་ན་རྒྱུང་བཞིན་པའི་“དུང་སྒྲ”དང་མཉམ་དུ་སྒྲོ་བ་སྒྲིང་ཀྱན་ལ་བྲབ་སོང་། ལྷབས་དེར་སྒྲོ་བ་བྲོགས་ཆོ་གཅིག་མཛུག་གཉིས་མཐུད་དུ་འཛིན་ཁང་ནས་ཕྱི་ལོགས་སུ་ཡོང་བཞིན་པའི་ཁྱོད་ན་ཁོ་པོ་དང་ལྷ་མོ་གཉིས་ཡང་འདྲམ་དམུལ་ལེར་ཡོང་བཞིན་འདུག

“ཆེ་ལྷ། དེ་རིང་ཁྱེད་གྱིས་ང་ལ་འི་ལྟར་མགོན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ནམ།” ལྷ་མོ་འདྲམ་ཅམ་བྱས།

“ཁྱོད་གྱིས་ཅི་བསམ་ན་ངས་དེ་ལྟར་བསྐྱབ་ཆོག” ཟེར་ནས་ལྷ་མོར་བཞུས།

“དགོས་དང་དགོས། ངས་ཁྱེད་ཀྱི་དོན་ཆེན་བསྐྱབ་དགོས་པ་མ་ཟད། དེ་རིང་ཁྱེད་ལ་ཐལ་མོ་ཡང་བཅད་པས་ནས་ལག་པ་གཉིས་དམར་རྒྱུད་དུ་གྱུར་འདུག”

“ཐུགས་རྗེ་ཆེ།” ཟེར་ནས་སྐྱོ་མོ་དང་མཉམ་དུ་ཟ་ཁང་དུ་མོང་། དུས་དེ་ནས་བཟུང་ཁོ་མོའི་མིང་ལ་མེ་
 ཏྲིག་སྒྲིང་ཟེར་བ་ཤེས་ཤིང་། ད་དུང་ཁོ་མོའི་སེམས་ཀྱི་ལངས་སྤྲོགས་དེ་ཡང་ཁོ་པོ་དང་གཅིག་པ་ཡིན་པ་སྐྱོ་
 མོ་བརྒྱད་ནས་ཏེ་ཉི་མ་དེ་རིམ་གྱིས་རྒྱལ་ལ་ཉེ་ཞིང་། སྒོ་བ་ཤོགས་ཚོས་དགོང་ཇ་འབུང་རྗེས་ནས་རྒྱ་ན་
 ལྷར་རང་རང་སོ་སོའི་སེམས་པའི་ལོ་བ་ཤོགས་དང་འགྲོགས་ནས་སྒྲིང་གཏམ་སྒྲེང་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན་པས་
 གཉིས་ཟེ་གཉིས་ཟེ་བྱས་ནས་གཞུང་ལམ་བརྒྱད་དེ་འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་ནི་སྒོ་བ་ཤོགས་སོ་སོ་ཡོངས་ཀྱི་
 གོམས་འདྲིས་སུ་གྱུར་ཡོད་པས་ཁོ་པོ་ཡང་དཔེ་དེ་བཅིག་བཟུང་ནས་འགྲོ་སྐབས། མེ་ཏྲིག་སྒྲིང་ཀྱང་ནི་ན་སྒོ་བ་
 སྒྲིང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་དུས། རང་དབང་མེད་པར་ཁོ་པོའི་དབུགས་ཀྱི་འབྲེན་རྒྱལ་རྗེ་མཁྱོགས་ལ་
 གྱུར་ཅིང་། ཀྱང་པའི་རྩ་ལམ་བཀག་པ་བཞིན་རྒྱ་ན་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་གོམ་འགྲོས་ཁོ་མོའི་རྩར་སྒྱུར་དུས། ཁོ་
 མོས་འདྲམ་ཙམ་བྱས་དེ་ན་རེ། “སྒོ་བ་བྱ་ནས་སུན་སྒྲུང་སྒྲེས་ཀྱིན་མེད་དམ།” ཟེར་ནས་སྐར་ཆེན་ལྷར་
 མཛེས་པའི་མིག་ཟུང་གིས་ཁོ་ལ་བལྟ་མི་ཤོད་པར་རྒྱུང་རིང་དུ་ཅེར།

“ཁྱོད་ལྷ་པུའི་མཛེས་མ་ཞིག་ཡོད་བཞིན་དུ་སུན་སྒྲུང་ཞིག་སྒྲེས་སྤིང་དམ།” ཟེར་ནས་འདྲམ་ཙམ་བྱས།
 “སུས་ཡིད་ཆེས།”

“གནམ་གྱི་ཉི་མ་རྒྱུང་གཉིས་ཡིད་ཆེས། ད་དུང་ངའི་སྒོ་ངོས་སུ་སྐར་ཆ་གཅིག་ལ་ཁྱེད་རང་ཐེངས་གཙོད་
 འཆར་གྱིན་ཡོད་པའང་མཁྱེན་དེས།”

“ཨ་ཙོ། ཁ་མཁས་པ་ལ།”

“ཁྱོད་རང་ཡིད་མི་ཆེས་ན་ངའི་བྲང་ཁ་ལ་རེག་དང་འདིས་ཁྱོད་ལ་བགད་དེས་ཡིན།” ཟེར་ནས་ཁོ་མོའི་ལག་
 པ་རྒྱར་འཐེན་ནས་ཁོ་པོའི་བྲང་རྒྱེད་ལ་སྒྱུར་དུས་ཁོ་མོའི་མཁུར་མགོ་ན་གསལ་དུ་སྒྲིན་པའི་ཀྱུ་བྱ་དམར་པོ་
 ཞིག་རིམ་གྱིས་ངོ་མ་ནས་འོངས་ཤིང་། སྒོ་གཞགས་ལྷར་འཁྱུག་པའི་མིག་ཟུང་གཉིས་ག་ལེར་རྩ་མས་བསྐྱབས་
 རྒྱལ་ལ་བསམ་ན་མིག་འོད་ལ་ལ་རྒྱ་རེད་སྒྲུམ་པའི་སེམས་ཚོར་ཞིག་བཅོས་མིན་དུ་རྒྱེར། འདི་ལྷར་ལྷད་མེད་
 པའི་འོ་མའི་བརྩེ་མདང་ཞིག་སེམས་པ་དང་སེམས་པའི་བར་དུ་འདྲེས་ཤིང་། ལུས་རྒྱེད་རྩལ་པོ་ན་དཀར་དམར་
 འོད་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་ཞིག་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ལུས་རྒྱུང་ན་འཕྲོས་ཡོད་པས་ཐག་རིང་ན་རྒྱ་བཞིན་པའི་སུན་པའི་ཁ་དོག་
 དེ་ཡང་ཐུ་བྱོལ་གོམ་གང་སྒོས་ཉེ་རྒྱུང་རིང་ན་འོག་མིག་གིས་ཅེར་ནས་བསྐྱད་འདུག

གསུམ་པ།

སྒོ་རྒྱང་གིས་ཁེབས་ཡོད་པའི་ས་གཤིན་སྒོ་མོས་རིམ་གྱིས་སྒྲུ་མདོག་གི་ལུ་བ་བྱོན་ཞིང་། གཞུང་
 ལམ་གལས་གཡོན་ན་ལོ་མ་སེར་བོས་ཁེབས་ནས་ཡོད་པའི་ཁད་རྒྱུང་བྱ་གཡུག་སྤྲོགས་དང་བསྐྱེན་ནས་མཚོང་
 རྒྱུང་རེ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་ཁོར་ལུག་འདིར་གང་དང་གྱིས་བཟུང་ནས་འོངས།

ཆོ་ལྷས་དོགས་སྒོང་སྒྲིང་སྒོ་བས་ཞེས་པའི་དཔེ་དེ་བཅིག་ལག་དུ་བཟུང་ནས་འཛིན་ཁང་གི་མདུན་
 རོས་སུ་ཉི་མ་བསྐྱོས་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པའི་སྐབས། འཛིན་ཤོགས་སངས་རྒྱས་ཆེ་ལ་དྲི་བྱ་ལེར་ཁོ་པོའི་མདུན་
 དུ་འོངས་ཉེ་“དེང་རབས་པ། ད་གང་ཞིག་དེང་རབས་སུ་བསྒྱུར་རྒྱུའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་”ཟེར་ནས་

སྒྲུང་དོགས་ཅི་ཡང་མེད་པར་ཁོ་པོའི་གཡོན་ནས་སར་བསྐྱད། ཁོ་པོའི་བསམ་པར་དེ་སྡོན་གྱི་ཁ་ཚུད་དེའི་
འཁོན་སེམས་བཅང་ནས་དེ་རིང་གི་དྲི་བ་འདི་དྲིས་ནི་ཡོས་ཡིན་སྟེ་སྟེ་“སྤྱིར་དཔེ་བཅས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་”
པ་མང་མོད། དེ་བཤད་དགོས་ན་དང་ཐོག་ཁྱོད་ལྟ་བུའི་ཁྱད་པའི་ནང་གི་སྟོན་ཆ་གྱི་ཆོལ་དྲེག་ལ་གཙང་དག་
བྱས་ནས་དེང་རབས་ཀྱི་ལུགས་སྟོན་དང་མཐུན་པའི་བསམ་སྒྲོ་གཙང་མ་ཞིག་བསྐྱར་བྱུ་ནི་དེང་རབས་པ་
ཞིག་གིས་བཅོས་སྒྱུར་གྱི་ལམ་ཁ་དང་པོ་ཡིན།”

“ག་རེ། རའི་ཁྱད་པའི་ནང་དུ་མེ་ལོང་མའི་ཅ་བས་གང་ནས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ད་དུང་བསྐྱས་
གྲ་”ཟེར་བ་དང་མཉམ་དུ་ནག་དྲེག་ཆགས་ཡོད་པའི་ལག་པ་མགོ་སྟེང་ནས་གཡུག་ཞོར་དུ་རྒྱུང་མཐུག་པའི་ཁ་
ཤའི་ཅེ་ན་སྒྲུང་ཆར་ལྟར་འབབ་བཞིན་པའི་ཁ་མཆུ་འགའ་མཆུ་ཅེ་ནས་བྱང་གཞུང་དུ་ཟགས་སྐབས། ཁོ་པོས་
ན་རེ་“ཁྱི་ཁ་ཚུ་མས། ཁྱི་ཁ་ཚུ་མས། ཁྱོད་ཀྱིས་ནེ་ཙོ་ཡིས་མ་ཉེ་སྟོག་པ་བཞིན་དག་ཐོག་དུ་བཅུགས་པ་མ་
གཏོགས། ལག་ལེན་ནི་རི་པོང་གི་རྩ་ཡིན་པ་བཤད་ཅི་དགོས། དེ་མ་ཟད། དེ་ཆང་མ་གནཱ་རབས་དགོན་
སྡེ་སྟེང་པ་ཁག་གི་ཁྱིད་གཞི་ཡིན་པས་དུས་རབས་གསར་པའི་སྒྲོ་བ་མ་ཞིག་གི་སྒྲུང་བྱར་མི་འཆམ། གནཱ་
མྱི་ལགས། མིག་གདངས་ལ་མཇེའ་སྒྲིང་གི་དཔྱིད་དཔལ་གཅིག་སྟོན་དང་། མེ་ལོང་མའི་ཅ་བ་བསྐྱོར་ནས་
ཁྱོད་པའི་དབུ་ལྷེད་ཀྱི་དུས་སྐབས་སྡེ་མོ་ནས་ཤོར་ཟེན་པས་དེ་ཉི་ཁྱོད་པམ་དང་བྱལ་གྱི་རང་ས་ཚུད་དགོས་པའི་
དུས་སྐབས་ཡིན་མོད། ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲོ་བ་གཞིའི་ནང་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་ཡངས་སྟོགས་གསར་བ་མེད་ཀྱི་”ཟེར་དུས།
“པའེ་..... ལྟ་བུ་ལོག་པ་རང་རེད།”ཟེར་ནས་ཁ་མཆུ་འགའ་བཏབ་ནས་བྱད་སོང་།

རྒྱུང་ཙམ་གྱི་རྗེས་ནས་འཛིན་གྲུ་ཆོགས་པའི་ཙོང་བད་བཏང་སོང་མོད། ཁོ་པོའི་བསམ་སྒྲོའི་ནང་དུ་སངས་
རྒྱས་དང་ཁ་ཚུད་ཤོར་བའི་དྲི་བ་འགའ་མ་རྒྱབས་བཞིན་སེམས་འོགས་སུ་འཕྱར་ནས་འོངས་ཤིང་། དགེ་ཆན་
ཀྱིས་ཅི་གསུངས་པ་ཡང་སྒྲུ་འཛིན་བྱ་གསུམ་མཐེན་པར་འཛིན་གྲུ་བྱུ་ལ་སོང་།

ཕྱི་དྲི་དེར་ཁོ་པོས་མེ་ཏོག་སྤྱིད་ལ་སྐད་བཏང་ནས་ཁོ་གཉིས་ས་གནས་སྟེང་པ་རུ་འཛོམས་དུས། ཁོ་
པོས་ཁོ་མོར་སངས་རྒྱས་དང་ཆོག་ཚུད་ཤོར་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཆ་ཆང་བཞིག་བཤད་སྐབས་ཁོ་མོ་ན་རེ། “ཁྱོད་
ཀྱི་དེ་ལ་གནས་ལུགས་འདུག་མོད། ཡིན་ནའང་འཛིན་གྲུ་གསུམ་གཅིག་ལ་དེ་ལྟར་ཟེར་ན་མི་འགྲིག་གི་དེ་
བྱས་རུང་ཆར་སོང་བས་སྐྱེ་མཐུད་དུ་མཐུན་སྟོན་བྱེད་དགོས།” ཟེར་ནས་མགོ་པོ་ཁོ་པོའི་པང་དུ་བཞག་
“རེད་ལྟོད་ཀྱིས་འདི་ལ་བྱུ་སྟོར་ཡོད་པ་དང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མོད། ད་ཐེངས་ཁྱོད་ཀྱིས་ད་ལ་རོགས་པ་
ཞིག་བྱེད་དགོས།” ཟེར་ནས་པང་སྟེང་ན་ཉལ་ཡོད་པའི་ཁོ་པོའི་གནག་སྒྱུ་མ་གྱི་སྒྲུ་ལོ་ལ་མཐུར་ཆོས་སྒྲན།
“ཡིན་དང་ཡིན། དས་རོགས་བྱེད་བྱུ་བཞི་ཞིག་ཡིན་ན་ལུས་སྟོག་འདི་ཤོར་དགོས་རུང་འགྱུར་པ་མེད་”ཟེར་
ནས་ཁོ་པོའི་སྒྲེ་ལ་དམ་དུ་འབྱུང་།

“བྱུ་བ་དང་བྱུ་བ། རའི་སྟེང་སྟོ་བས་འདི་འཕར་བྱེད་ཀྱི་སྒྲན་ཞིག་དགོས་ཀྱིན་འདུག་”
“ག་རེ་སྒྲན་”མིག་ཟུང་གཉིས་ཆེ་ཙམ་གདངས་ཞིང་ཐེ་ཆོམ་གྱི་དང་ནས་དེ་ལྟར་དྲིས།
“ཁྱོད་ཀྱི་འོ་དྲི་ཞིམ་པོ་”ཟེར་ནས་ཁོ་མོར་འོ་ཞིག་བྱེད་ཞོར་དུ་ལག་གཡས་པས་རྒྱགས་ཤིང་སྤྱི་བའི་རྩ་མ་རྩུང་
དང་དཀར་ཞིང་འཇམ་པའི་བརྒྱ་ཤ་བར་ལ་ཕུར་ཕུར་འགའ་བྱས་རྗེས་ག་ལེར་སྟོད་གོས་ཀྱི་སྒྲོག་གུ་ནམས་རེ་

རེ་བཞིན་བཀོལ་ནས་ཆེས་དགའ་བའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྒྲོལ་གར་འབྲུབ་མགོ་བཙུམས།
ས་གཞི་ཡོངས་ལ་མུན་པ་ཞིག་གིས་ཁེངས་ནས་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་རྒྱ་བཞིན་པའི་རྒྱ་
བའི་ལྷ་མོ་དེ་ཡང་སྤྱིན་འོག་ན་ཡོལ་ཚུལ་ལ་བཞུགས་ན་དུས་ཚོད་འདི་ཆེད་དུ་ཁོ་གཉིས་ལ་སྤྲད་པ་དང་གཅིག་
པ་གཅིག་མཚུངས་རེད།

བཞི་བ།

ཁོ་པོ་སྤྲོ་མོ་ནས་ཡར་ལངས་ཏེ་འདང་དགོང་བྲིས་ཟིན་པའི་ཁྲིད་གཞིའི་བསྐྱོར་གྱི་“སྙན་ཞུ་ཡིག་”ལ་
གཙང་དག་ཅིག་བྲས་ཆེས་སྒྲགས་ཁང་ནས་གོང་རིམ་ཚོར་བསྐྱར་མ་ཐག ཐད་ཀར་འཛིན་ཁང་དུ་ཡོང་དུས་
ནག་པང་སྤེང་ན་“ང་ཚོའི་འཛིན་གྲོགས་ཞིག་སྤྱི་རོལ་བྱང་འཕེན་པ་རེད། འདི་ངེས་པར་དུ་མཐར་སྐྱོད་མ་
བཏང་ན་ནམ་ཞིག་ང་ཚོ་ཡང་ལྷ་ལོག་དུ་བསྐྱར་ངེས་རེད།” ཟེར་བའི་ཡིག་འབྲུ་འགའ་བྲིས་ཡོད་པས་ཁོ་པོས་
སངས་རྒྱས་ལ་བཞུ་དུས། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་མིག་ལོག་ཆ་བོ་ཞིག་ཁོ་ལ་འཕངས་ནས་རྒྱ་བ་སྤྲེགས་སྤེང་ན་སྤངས་
ཁྲིད་ཀྱི་ཁོང་བུ་བཞིན་ངའོ་སྙམ་པའི་རྒྱན་ཚུགས་ཤིག་བཞུན་ནས་བསྐྱོད་ཡོད་པས་ཁོ་པོས་ལམ་སངས་སངས་
རྒྱས་ཀྱིས་བྲིས་པ་ཤེས་ཀྱང་སྤང་མེད་དུ་བཞག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདུག་སྤྲེགས་སུ་བསྐྱོད། སྤྱིར་ཡིན་ན་ཁོ་
པོ་འཛིན་ཁང་དུ་སྤྲོ་བས་པ་མཐོང་དུས་སྤྲོ་མོ་ནག་པར་ཁོ་པོའི་མདུན་དུ་འོངས་ནས་གོ་བ་ཅན་གྱི་སྤྲོ་ང་མོ་ལ་
འདྲམིན་བྱེད་མོད། དེ་རིང་ཁོ་མོའི་འདུག་སྤྲེགས་སྤྲོ་བ་ན་ལུས་གཟུགས་གུམ་གུམ་ཞིག་བྲས་ནས་སྒོ་རིག་
ཡོད་ཆད་དེ་བཙན་དུ་སྤྲེགས་པས་ཁོ་པོས་ཡིག་ཙམ་སྤྲོ་བས་རྒྱ་ཡོད་པ་ཤེས་ཏེ་ཁེར་དགོང་ཅིག་བྲས་ནས་བསམ་
པའི་མེ་ལོང་ངོས་སུ་གདམ་དཔེ་ཞིག་འཁོར་ནས་འོངས་ཏེ། “ན་གནམ་གང་ལ་གསོས་ནས་ཆེས་གཅིག་ལ་
འགྲན།” ཟེར་བ་འདི་དན་དུས་ཡིད་ཆད་ཀྱི་སྤྲོ་བ་ཞིག་རིམ་གྱིས་འཁོར་ནས་འོངས་ཤིང་། ནག་པང་སྤེང་
གི་ཡིག་འབྲུ་དེ་ཚོ་མཐོང་དུས་སྤྲོ་བ་ཆེ་ཞིག་ཀྱང་སྤྲོ་གྱིན་འདུག།

འདི་ལྷར་ཁོ་པོ་དང་སངས་རྒྱས་གཉིས་ཀྱི་འཛིན་གྲོགས་གཅིག་གི་བརྟེ་མདང་འོ་མ་འདྲ་བོ་སྤྲད་ཅིག་
ཉིད་ལ་ནག་ནོག་དུ་གྱུར་ཞིང་། གཅིག་མེམས་གཅིག་ལ་དགྲ་རྒྱ་ལྷར་སྤང་བའི་འཁོན་མེམས་དམར་པོ་དེ་དུས་
མདུག་གི་མེ་དཔུང་ལྷར་ཆེ་བར་གྱུར་ནས་ཉིན་ཁ་གསུམ་འགོར་བའི་རིང་ལ་སྤྲེགས་གཉིས་ཀ་ནས་སྤྲད་ཆའི་སྤྲད་
ཐག་མཐུད་པའི་རྒྱ་ཚོད་བཟང་བོ་ཞིག་ཐོབ་མ་ཐུབ་མོད། ཡིན་ནའང་ཁོ་པོའི་བསམ་པར། “གྲོགས་སྤྲོང་
ཡོད་རུང་མི་མང་། དག་གཅིག་ཡོད་ན་མི་ཉུང་།” ཟེར་བའི་ལེགས་བཤད་འདི་བཟུང་ནས་སངས་རྒྱས་ལ་
ནམ་འགྱུར་ཡག་པོ་སྤྲོ་ན་གང་ཐུབ་བྲས་མོད། འོན་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཀོ་བ་ལྷར་གྱིང་བའི་གཤིས་ཀ་དང་དོ་
བ་བཞིན་མཁེགས་པའི་རྒྱན་ཚུགས་ཀྱི་ལྷ་བའི་ཡིས་ཁོ་པོས་གང་བྲས་ཐམས་ཅད་ལ་རེ་བའི་འབྲས་བུ་དེ་དོན་
མེད་ངང་ནས་ནམ་མཁའི་མེ་ཏོག་གི་སྤྱན་རྒྱ་རུ་གྱུར་མོང་།

ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་འདས་ནས་ཤིང་སྤྲོང་སྤྲོང་གི་ལོ་མ་ནམས་སྒོ་བྱར་དུ་ཐེ་ཆེ་ནས་ཐེ་ཆེ་རུ་གྱུར་
ཅིང་ཁོར་ཡུག་ཀྱང་ལ་སྤྲོ་སྤྲོ་གེར་བསྐྱོད་ཡོད་པས་ལྷག་པར་མཛེས་མོད། ཡིན་ནའང་ཡིག་ཙམ་ཞེས་པའི་
ཐ་སྙད་འདིས་སྤྲོ་བ་གྲོགས་ཚོས་དེ་ལ་སྤྲོད་པའི་སྤྲོད་ལུག་གི་བརྟེ་བ་ཡོངས་སུ་འདོར་དགོས་ཤིང་། ཟང་ཟིང་

ཡང་ཡོང་གི་ངང་ནས་དེ་ཤོག་ནམས་ཡིག་དུག་ལྟར་ངག་ལ་བསྒྲོ་དགོས་པས་ཁོར་ཡུག་འདི་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་
པོ་ཞིག་ཐེབས་འདུག ལྷོས་དང་ཉིན་རྟག་པར་ཚུ་ཆོད་ཡོད་ཆོད་གདོང་པ་ལག་མཐིལ་འདྲ་བོ་དེ་ལ་བཟོ་བཅོས་
ཆེད་གདོང་དགོས་པའི་མངོས་མ་དེ་དག་ཡང་བྲེལ་འཛུབ་ཀྱི་ངང་ནས་དཔེ་དེབ་དང་འཛིན་ཁང་ལ་སྤྱིང་ཉེ་ཞིང་། འཛིན་
གྲོགས་དང་དགེ་ཆེན་ལ་ཞེན་དུངས་བ་ལོས་ཡིན། ཉིན་མཆན་ཡང་དེ་ནས་གདའ་དགོས་པས་ཁོ་མོ་ཆོའི་དཀར་
མངོས་ཀྱི་གདོང་པ་དེ་རིམ་གྱིས་ཉམས་གིང་། འཇུམ་དམུལ་ལེར་ཡོད་པའི་སྟོན་གྱི་མཁུར་ཆོས་དེ་སྤྱིར་འབྱུར་
ཡོད་པའི་སྟེང་ན་ནག་ཞོག་དང་སེར་ག་འགའ་ཡང་བཟུང་འདུག་ལ། གནག་སྒྲུམ་གྱི་སྒྲ་ལོ་དེ་ཡང་འཆིང་བྱ་
འཆིང་བྱ་བྱས་ནས་ཡོད་པས་སྟོན་ཆད་ཀྱི་མངོས་མ་དེ་ཆོ་རེད་ཟེར་ན་འདྲེ་མགོ་རིང་ང་ཡང་ཡིད་ཆེས་དཀའ་
བར་སྒྲུང་། ད་དུང་ཕོ་གསལ་རྒྱུ་པོ་དེ་ཆོ་ཡང་སྒྲོར་བྱུར་དུ་ཉམས་སྒྲུང་ཡ་རབས་ཅན་ལ་གྱུར་ནས་གར་སོང་
ས་ལ་དཔེ་དེབ་རེ་འཛིན་དགོས་པའི་ཡིག་ཅུ་ལ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟན་འདི་ཅི་འདྲའི་སྤྱིང་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་རེད་ཨང་། སྟོབ་
གྲོགས་ཆོ་འདི་ལྟར་རྟོག་ཡང་མ་བཅོར་བཅོར་བྱེད་ན་ཁྱུ་བ་སྟོན་པ་ཅིག་ཐོན་སྤྱིད་དམ། ཡིན་ན་ཡང་ཁོ་ཁོ་གཉིས་
ཀྱིས་འདི་ལ་བྱགས་རྒྱུ་ཆེ་ཞུས་ན་འོས་ཏེ་ཚུ་ཆོད་འདི་ནི་ཁོ་གཉིས་ལ་གསེར་ལས་ལྷག་པའི་རིན་ཆེན་ཞིག་ཡིན་
ཏེ། དུང་ཞེན་ཟབ་པའི་མིག་ཟུང་གཉིས་དང་འོ་དྲི་བྲོ་པའི་སྤྱིང་གཏམ་སོགས་བརྗོད་པའི་གོ་སྐབས་ཡག་ཤོས་
ཤིག་ཡིན་པས། གཤམ་ཁོད་ན་ཁོ་མོས་ཁྱེར་ཡོང་བའི་རས་གདན་སྟེང་ན་སྤྱིང་གཏམ་སྟེང་བཞིན་འདུག ད་
དུང་ཁོ་པོས་ཁོ་མོའི་སྒྲུག་སྒྲུམ་གྱི་སྟེ་མོ་ན་འབྲིག་གིས་བཟོས་པའི་བྲིས་པ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་བདགས་ཡོད་པ་དེ་
ལ་ཁ་སྒྲ་སོགས་བྲིས་ཏེ་ན་རེ་“ག་འདྲ་འདུག ཁྱེད་ཀྱི་བྲིས་མོ་རྒྱུ་སོང་འདུག་གམ”ཟེར་དུས། “ཁྱོད་
ཀྱི་སྒྲ་དང་འདྲ་བོ་བྲིས་འདུག རྒྱུ་འདྲའི་ཕ་ལག་བདེ་ཞིག”ཟེར་ནས་འཇུམ་ཅམ་བྱས།

“འོ་རེད་ལ། ཁྱོད་ཀྱིས་ད་དུང་ང་ལ་ཕ་ལག་གི་དཔང་རྟགས་སྟུང་མེད་པས་དེ་རིང་ངས་བར་དུ་
ལེན་དགོས་”ཟེར་ནས་ཁོ་མོའི་སྟེ་ལ་ག་ལེར་འཁྱུད། འདི་ལྟར་ཚུ་དང་དབང་ཐང་གིས་མ་ཉོས་པའི་རང་བྱུང་
གིས་གཅིག་སེམས་གཅིག་ལ་དགའ་བའི་ལྟ་མེད་ཀྱི་བརྟེ་དུང་འོ་མ་འདྲ་བོ་ཞིག་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་བྲང་སྟེང་ན་
གཏམས་ཡོད་པས་མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅི་ཤིང་རྣམས་ཀྱི་མགོ་ཚུག་ཆུང་གིས་སྒྲུལ་བ་བཞིན་སྟེ་མུ་ལ་ལ་བཞུས་
ན་ཕོ་མོ་འདི་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་དཀར་གྱི་དུང་ཞེན་ལ་ཡིན་སྟོན་ཤོར་བ་དང་གཅིག་མཆུངས་རེད།

ལྷ་བ།

ཉིན་ཞགས་ནི་ཚུ་ཆོད་ལྟར་ཏ་ཅང་མགྲོགས་ལ། སྟོབ་གྲོགས་ཆོའི་རྩ་དག་གི་ཉིན་ཁ་ཤས་དེ་ཡང་རིམ་
གྱིས་ལལ་ནས་རྒྱན་ལྷན་གྱི་ལམ་སྟོལ་དེ་ན་ལས་བྱེད་པ་ནང་བཞིན་ཕོ་མོ་མེད་པར་ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་
ཁྱེད་མའི་ནང་དུ་བཅུག་ནས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་སྤྱི་མི་ཞིག་གིས་བཞུས་ན་ལས་ཁུངས་ག་གོ་མོ་ཞིག་གི་འཕོ་
འཛིན་རྣམ་ཆོགས་པ་ག་གོ་མོ་ཞིག་གི་ཆོགས་གཅོ་དག་གཞུང་དོན་དུ་འགྲོ་བ་མཐོང་བར་ཐེ་ཆོམ་བཅད་ནས་
བཤད་ཆོག རྒྱ་མོས་ཕྱོན་གོས་ཁྲ་ཁྲ་ཅན་ཞིག་ཕྱོན་དེ་ཁོ་པོའི་མདུན་དུ་ཡོང་ནས་སྟངས་ཆ་གཅིག་ཀྱང་མི་བཤད་
པའི་ཁར་སྟོན་གྱི་གདོང་པ་སྟོར་སྟོར་སྒྲུབ་འདྲ་བོ་དེ་མར་རྩོ་ལྟར་བྱེད་ཡོད་ལ་སྐར་ཆེན་ལྟར་འཆོར་བའི་མིག་
ཟུང་ཡང་རྒྱུང་ནས་རྒྱུང་དུ་གྱུར་པའི་ཁར་ཆུང་ཅམ་ཁོག་ནང་དུ་འཇུལ་ཡོད་པ་ལ་བཞུས་ན་ཉིན་འདི་ཆོ་

ལ་དཀའ་ལས་ཇི་འདྲ་ཞིག་བརྒྱབ་ཡོད་པ་ཁོ་མོའི་གདོང་པ་ལས་དྲ་གོ་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་རིང་ལྷག་པར་དུ་
སྐད་ཆ་གཅིག་ཀྱང་མི་བཤད་པ་མ་ཟད་མཐའ་ན་འདྲུམ་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད་པས་ཁོ་པོ་ཚོ་སེམས་མི་བདེ་བའི་ངང་
དུ་ན་ར་“ག་རེ་བྱུང་སྐོང་ལྟའི་སྤྲུལ་མོ་”ཟེར་དུས།

“ང་ལ་བཤད་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་མོད། ཁྱོད་ཁོང་ཁོ་མ་ལངས་ཨ།” ཟེར་ནས་ནམ་རྒྱུན་ལྟར་མ་ཡིན་
པའི་མིག་བྱུང་ཁོ་པོའི་གདོང་པ་ལ་སྤྲོགས།

“ག་རེ། ང་རྒྱལ་བུ་དྲི་མེད་ཀྱན་ལྷན་ལ་ཁོང་ཁོ་ཞིག་ཡོད་དམ། ལ་མཁྱོགས་པོར་ཤོད་དང་ལྟའི་
སྤྲུལ་མོ་”ཟེར་མོད། ཁོག་ནང་ལ་དངངས་སྐྱག་གི་མེ་འབར་ཞིང་། དོན་དངོས་འདི་སུ་ཅི་ཞིག་བཤད་རྒྱ་ཡིན་
ནམ་རྒྱུ་དུས་ལྟུ་མོས་ཁ་ག་མུར་མུར་བྱས་པ་མ་གཏོགས་ཆོག་ཅིག་ཀྱང་སྤྱི་ལོགས་སུ་མ་ཐོན་པས་ཁོ་པོ་ལྷག་
པར་དུ་དངངས་འཆབ་ཤིག་དང་མཉམ་དུ་ལག་པས་མགོ་ལ་རེག་ཞོར་དུ་“ལ་སྤྲུལ་མོ་ལགས་དྲ་གསུངས་དང་”ཟེར་
དུས། “མེ་ཏོག་སྦྱིད་...པ་མས་ཁོ་མོ་གཉེན་རྟགས་རྒྱབ་སྤོང་”ཟེར། ལྟུ་མོས་ཁོ་པོའི་གདོང་པ་བཟུ་མི་ཤོད་
པར་དེ་ལྟར་ཟེར།

“ག་རེ་”རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་པར་དེ་ལྟར་དྲིས།

“ང་དེ་རིང་ཁོ་མོས་མངགས་ནི་ཡིན། ཁོ་མོར་དངོས་གནས་ཁག་མི་འདུག ཉི་མ་རྟག་པར་ཉལ་ཁང་ནང་
དུ་ཁྱོད་ཀྱི་འདྲ་པར་ལག་དྲུ་བ་བྱུང་སྟེ་དུས་བསྐྱད་པ་ལས་ཞལ་ལག་ཀྱང་མཆོད་ཀྱིན་མི་འདུག འདི་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་འབྲུང་ཅ་སངས་རྒྱས་རེད་”ཟེར་དུས། ཁོ་པོས་ཚོ་ངོས་སུ་མདང་དགོང་གི་སྐད་ཆ་ལྟེ་དེད་གཉིས་
ས་སྤྲོགས་གཞན་ཞིག་དྲུ་འགྲོ་ཟེར་ནས་ཁོ་པོར་འཐམས་ནས་ཡུད་ཙམ་ཞིག་ལ་ལག་པ་མི་སྟོད་པའི་རྣམ་འདྲར་
དང་དེ་སྟོན་སངས་རྒྱས་དང་ཁོ་གཉིས་སྟོ་ལོ་ཅིད་ཐང་འོག་ནས་ཁ་ཚུད་པོར་བའི་སྤྱིད་སྒྲངས་རྣམས་སྟོག་བརྒྱན་
བཞིན་མིག་ལམ་དུ་ཇེ་གསལ་ནས་ཇེ་གསལ་དུ་གྱུར་ཅིང་། བྱང་ཁོག་ནས་ན་ཟུག་ཅིག་ལངས་ཏེ་སྟོ་རྒྱ་མ་གཉིས་
ལ་རིམ་བཞིན་རྟག་ཁྲག་གིས་བཀང་ནས་འོངས་པས་རང་ཉིད་དེ་ནས་དུས་ཡུན་ཅི་ཙམ་ལ་བསྐྱད་པའང་མ་ཤེས་
མོད། འོད་སྟོང་འབར་བའི་ཉི་མ་ནི་རྒྱ་ལྟེ་སྤྲོགས་སུ་རྒྱབ་པར་གྱུར་ཅིང་། ཁ་ཏོག་དཀར་པོའི་མོང་བུ་
གོང་བུར་གྱུར་བའི་རྒྱ་བའི་འོད་ཟེར་གསལ་བའི་མཛེས་པ་ངོ་མ་ནས་སྤྲོགས་བཞི་བྱུང་ཅིང་། འདབ་ཆགས་
བུའི་རིགས་རྣམས་ནི་རང་རང་གི་ཆང་གནས་སུ་ཉལ་བར་སོང་བེན་པའི་ཁོར་ཡུག་འདི་དྲ་ཅང་ཁུ་སིམ་ཞིང་
ལྟུ་མོ་ཡང་ལྟུ་མོ་ནས་སོང་བེན་པ་ཤེས་ཇེས། གཞི་ནས་ཡང་ལྟུ་མི་མཉམ་པའི་གོ་མ་པའི་འདྲེན་འཛོག་ཉལ་
ཁང་དུ་བསྐྱུར།

དགྲང་མོ་དེར་ཁོ་པོས་མིག་བྱུང་མ་བཅུ་མ་པར་སྦྱར་རེངས་བུ་མོའི་མཛེས་སྤྱུག་བསུས་པར་མ་ཟད་
ནམ་རྒྱུན་ལྟར་མེར་པོ་རྫོད་ཀྱིས་མཛེས་པའི་ཉི་འོད་དེ་ཡང་སྤྱིན་ནག་གིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱོབས་ནས་ཁོར་ཡུག་
ཀྱན་ལ་གང་ཤུར་ཤུར་གྱི་བསིལ་རྒྱུང་ཞིག་ཁོ་པོའི་བྱང་སྟེང་གི་སྟོ་ངར་བཞིན་གཡུག་གི་ཡོད་པས་འཐད་མི་
འཐད་ཀྱི་ངང་ནས་འཛོན་ཁང་དུ་སྦྱིན། འཛོན་ཁང་ནང་དུ་སྟོ་བ་གྲོགས་ཁ་གསུམ་གྱིས་བསྐྱོར་ཏེ་བསྐྱད་ཡོད་
ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་མེ་ཏོག་སྦྱིད་ལ་གནས་ཡུལ་ཞིག་བཅལ་ཚུལ། དགའ་པོ་དེ་ལས་ཁུངས་གཤེ་མོ་ཞིག་གི་
འགོ་འཛོན་ཡིན་པ་མ་ཟད་མི་འགྲུངས་པར་རྒྱབ་སྤྲོགས་ལྟ་ལྟར་ཤོང་ལ་འཕུར་རྒྱུའི་འབྲུང་རྒྱུན་སོགས་ཀྱི་རྒྱད་

ང་ངོས་གནས་སྒྲིག་གི་ ཡིན་ནའང་ངའི་ཁོར་ཡུག་ན་རྒྱ་དབང་གིས་བསྐྱུས་པའི་གཤེད་མ་མང་བས་ང་ཁོ་ཆོ་
དང་ལྷན་དུ་འཆོ་ཐབས་བྲལ། དེའི་ཉེན་གྱིས་ཉམས་ཆུང་ང་ལས་ངན་ནམས་ཀྱི་འགྲོ་ཡུལ་སྒྲོལ་མ་གླིང་གི་
ལམ་ཁ་འདི་བསྐྱར་བ་ཡིན་ལགས། ཡང་ཅིག་བཤད་ན་འདི་ནི་ངས་བྱོད་ལ་བཅངས་པའི་མཐའ་མཐུག་གི་ཞེ་
མདང་ཡིན་ཀྱང་སྤྲོད། ཀང་ལྷ་ར་ང་བྱོད་ལ་སྒོ་དཀར་པའི་བཙེ་བ་མཆོན་ཕྱིར་ལས་ངན་བྱ་མོ་ཞིག་གི་དཀྱིག་
ལམ་འདི་བརྒྱད་ནས་བྱད་སོང་། ཡིན་ནའང་ལམ་ཁ་འདི་ནས་ངས་ད་དུང་ཁྱེད་ཉིད་མི་ལམ་དུ་བསྒྲོལ་ན་ཆོག་
པས། ངས་ཆོ་སྐྱད་ལ་བདེ་སྦྱིད་དེ་གསལ་ཆོམ། ད་འདི་ཅམ་གྱིས་.....

ཞེས་ལས་ངན་མ་ཞིག་གིས།

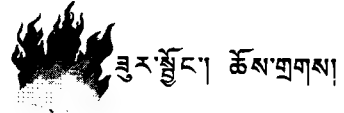
སྤྲུག་ཆའི་ནག་ཐིག་ཆེན་པོ་འེ་བབས་ཡོད་པའི་མཚམས་མཚམས་སུ་ཡི་གེ་གཅིག་གཅིག་ལ་འབྲེལ་ནས་
བསྐྱད་ཡོད་ཚུལ་ལ་བསམ་ན་ཁོ་མོས་མིག་ཆུ་དང་ལྗེ་བ་ནས་བྲིས་ཡོད་པ་ཁ་ཆོན་བཅད་ནས་བཤད་བྲལ། ཁོ་
པོས་ཡི་གེ་འདི་བསྐྱགས་ཆར་དུས་མིག་གོང་ན་དུངས་མོའི་མིག་ཆུ་ཞིག་རྩ་ཆུ་བྱེལ་མ་ལྟར་མཐུར་མགོ་ན་མར་
འབབ་འཁེན་འདུག་ལ། ངག་ནས་“མེ་ཉོག་སྦྱིད་”ཟེར་བའི་སྤྲུག་སྐད་རྒྱུ་བ་མོ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་རང་དབང་
མེད་པར་གོམ་པའི་ཁ་ལོ་སྒྲོལ་མ་གླིང་གི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱར་.....

ཟུ་དེ་ཅམ་མི་ཆེ་བའི་ཡུལ་ཞིག་ན།

རིག་གནས་ཁ་པ། མོ་བཟང་བྱུལ་མཚན།

ཟུ་དེ་ཅམ་མི་ཆེ་བའི་ཡུལ་ཞིག་ན
དུངས་གཙང་གི་རྟ་རྩེ་མ་རེ་འཛོག་མྱོང་
ཁོད་སྒོ་མ་པའི་སྤྲུལ་ནག་གི་ལམ་ཆེན་ན
ངས་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་གསོག་རྩལ་ངོམ་ནས
དུས་རབས་ཀྱི་རྩེ་སྤྱོད་སྤྱོད་གསུམ་ཏེ
དེང་རབས་ཀྱི་མྱོང་ཁྱེར་གསར་པ་ཞིག་དུ་བསྐྱོད་
འོན་ཏང་
སུ་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལམ་བུ་ན
ངས་ལྟ་མེད་སེམས་ཀྱི་གོམ་ཁ་རེ་སྤར་ཏེ
འགྱུར་མེད་བཙེ་སེམས་ཀྱི་
རྟ་རྩེ་སྤྱོད་གསུམ་པ་རེ་འཛོག་འདོད་ཀྱང་
མོ་བུར་ཀྱི་རྒྱུང་འཆུབ་ཞིག་གིས་

པཱི་ཨ་ཤེས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པཱི་པཱི་པཱི་



མདང་རྒྱལ་པོ་དང་དཔེ་མཛུགས་མོ་འགའ་སྐད་ཆར་མགོ་འཁོར་ནས་ཆུ་ཆོད་བཅུ་གཉིས་ཙམ་འགོར་
ཞིང་དེ་རྗེས་སེ་སེའི་ཉལ་ཁང་དུ་ཉལ་བར་སོང་རུང་། གཉིད་ཉལ་ཁུལ་ཙམ་ལས་སྤྱི་རོལ་ནས་གྲགས་པའི་
ཁྱིའི་རྒྱག་སྐད་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་གཉིད་གཏན་ནས་མ་ཁུག

དགོང་མོ་མཚན་གང་པོར་གཉིད་མེད་ལ་ཞོགས་པ་ཆུ་ཆོད་ཀྱི་སྐད་སྒྲ་མ་གྲགས་གོང་ནས་ལངས་སྐྱབས།
གཟུགས་པོ་ཏ་ཅང་གིས་ཉོ་བ་ཅིང་སྒྲོ་བ་ཆེན་ཡང་འཁྲིད་འདོད་གཏན་ནས་མི་འདུག
ཆུ་ཆོད་བཅུ་པའི་གསོལ་ངའི་བར་གསེང་སྐབས་སྒྲོ་བ་གྲུའི་ཡིག་སྒྲུལ་བས་“གན་དབྱངས་འཛོམས་ལགས་”ཞེས་
དགའ་མདོག་གིས་པོས་བྱང་།

ཡིག་སྒྲུལ་བཞོད་དང་དཔེ་བར་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ང་ལ་ཡི་གེ་སྐྱར་མཁན་སུ་ཞིག་ཀྱང་
མེད་མོད། གལ་ཏེ་སྐྱར་མཁན་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་རུང་སྒྲོག་ཆུད་དུ་བྱ་བ་ཆུད་ནས་བསྐྱར་ཡོང་བ་ལས་
ལག་བྱས་མ་དཔེ་བར་འབྱོར་མ་ཐུང་། ངའི་སེམས་པ་དེ་ལྟར་བཟང་བེད་དུ་བྱར་ཅིང་ཁ་ཕྱིར་བསྐྱོར་དེ་“ཅི་
རེད”ཅེས་དྲིས་པར་ཡིག་སྒྲུལ་བས་ཡིག་ཁུག་ནས་ཡིག་ལྷོག་དཀར་པོའི་སྒྲིང་གི་ཀ་སེ་དམ་ཕུག་གཉིས་སྐྱར་
བ་ཞིག་རྒྱངས་ཏེ་ངར་སྒྲད་བྱང་།

“ས་རྒྱའི་ལས་བྱེད་ནང་ན་དབྱངས་འཛོམས་ལྟ་མོ་ཟེར་བ་ཁྱེད་རང་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་ནམ།”
“ཡིན་ཡིན” ངས་ཀྱང་དོགས་པས་ཁེངས་པའི་སེམས་པ་ཞིག་ཁོག་ལ་སྐྱས་དེ་ཡི་གེ་དེ་ཆུར་རྒྱངས་པ་ཡིན།
ཡིག་བྱལ་གྱི་སྒྲིང་དུ་ངའི་ཁ་བྱང་ཕུད་གཞན་སུས་བསྐྱར་མིན་ལ་སོགས་པའི་ཡི་གེ་གང་ཡང་བྲིས་མི་འདུག
ངའི་སེམས་ཐེ་ཆོམ་གྱི་སྒྲིང་དུ་ཆུད་ཀྱང་སུས་བསྐྱར་མིན་ལ་ཤེས་འདོད་ཀྱིས་ཡིག་བྱལ་དེའི་ཁ་བྲེས། ཡིག་
བྱལ་ཁ་བྲེ་མ་ཐག་གོག་ལྟེ་བ་ཆེ་ཆུང་སོར་གང་ཙམ་ཞིག་ས་ལ་ལྷུང་སོང་། དེ་ནི་ཤལ་ཆེར་བྱེད་པར་ཞིག་
ཡིན་པ་ངས་ཆོད་འགམ་བྱེད་རྒྱས་ལ་ངས་ཆོད་དཔོག་བྲས་པ་བཞིན་ཏག་ཏག་ཤིན་ཏུ་སེམས་ཏེ་བའི་མི་ཞིག་
གི་བྱེད་པར་རེད། ཁོའི་མིང་ལ་ཆོས་འཛིན་ཟེར། ཁོ་ངས་ཐོག་མར་ངོ་ཤེས་སྐབས་ནས་ཁ་མ་བྲལ་བར་
བཅུན་པ་ཞིག་ཡིན་རུང་། པར་འདིའི་ནང་གི་མགོ་སྐྱོད་ལ་བ་དག་དངོས་གནས་ཡིན་ན་ཡལ་ཆེར་ཁོ་སྐྱེས་ར་
བབས་ཟེན་པ་འདྲ། སྒྲོག་པ་པོ་ནམས་པ་ལགས་ཁྱེད་ཆོས་གསོན་དང་། ངས་ཐོག་མར་ཆོས་འཛིན་གྱིས་ང་

ལ་བསྐྱར་པའི་ཡི་གེ་དེ་མཚོ་གཤོང་དང་ཆོས་འཛིན་གྱི་བར་བྱ་རྒྱུ་དང་པོ་གཏམ་རྒྱུ་གསལ་བ་ཅན་དེ་
བཤད་ན་ཅི་འདྲ་རེ་དེ།

དང་མོར་བཤད་ན་དང་འཛིན་རིམ་བཅུ་གཉིས་མ་ཐོན་བར་བྱ་སྲུ་ཞིག་ལ་འདུ་བཅེ་དྲུང་གི་འབྲེལ་བ་ཆགས་
མ་ཚུངས་ལ། སློབ་བྱ་འགའ་རེས་དང་ལ་ཡིག་རྒྱུ་འགའ་བསྐྱར་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་དང་སྤོངས་པ་མ་ཁ་ལ་ཅམ་ཡང་མ་བྱས།
སྤྱིར་བྱ་མོ་དཔེ་ལོ་ཆོད་ཅམ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་རང་ཉིད་ལ་བཅེ་དྲུང་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་དང་རང་ཉིད་ལ་བྱམས་
སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ལོ་གསར་ཞིག་ལོས་དགོས། འོན་ཀྱང་དཔེ་དག་ལ་བསམ་སྤྱོད་ཅམ་ཡང་འཁོར་མ་ཚུངས་
ཟེར་བ་ཐལ་དྲགས་མིན་དཔེ་མི་ཤེས། གལ་ཏེ་མཚམས་རེ་རེ་འཁོར་རྒྱུ་དེ་དག་ནི་རང་ཉིད་རང་མགོ་ཐོན་
ཟེན་རྗེས་ཀྱི་བྱ་བཞག་ཅིག་ཏུ་བཅེ་བ་ལས་རང་མགོ་མ་ཐོན་བར་གྱི་བྱ་བཞག་ཅིག་ཏུ་ནམ་ཡང་མ་བཅིས་ཟེར་
ཀྱང་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་དང་པོ་དེ་ཁྱིམ་སློབ་བྱ་ནས་འཛིན་རིམ་བཅུ་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་
ཏེ་རྒྱ་གར་གྱི་མཐོ་སློབ་དྲག་གསལ་ཤིག་ཏུ་ཞུགས་བཅིས་ཡོད་རྒྱུ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཀྱིས་མ་འདྲང་བ་
ཡིན་ནམ་གང་ལྟར་ཡིག་ཆ་དེ་གྱུ་བ་འབྲས་ལེགས་པོ་ཞིག་མ་བྱུང་སྟབས། འདོད་སློབ་ཁེངས་པའི་མཐོ་སློབ་
ཞིག་ཏུ་འཇུག་མ་བྱས། དེར་བཞུགས་ནས་མེད་པའི་བཀོད་སྤྱི་ག་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་ཁྲམ་ཐུན་ཐབས་ཀྱིས། ས་
རྒྱ་མཐོ་སློབ་ཏུ་འཇུག་ཞུགས་བྱས་པ་ཡིན། ས་རྒྱའི་སློབ་ཆ་ནི་སྤྱིར་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཆོད་འགམ་བྱས་པ་ལས་
ཐལ་འགྱུར་གྱིས་དཀའ་བས། རང་ཅུས་ཡོད་ཆད་ཀྱིས་སློབ་སྤྱོད་དུ་རེ་ཐག་མ་བྱས་ཆོ། ཡིག་རྒྱགས་ལོན་
རྒྱུ་མི་སྤྱིད་པ་ཞིག་རེད། དཔེ་ཀྱང་སློབ་སྤྱུག་སྤྱི་མང་ལྟར་དུ་སྤྱོད་ནམ་ཡིན་ལ་དེ་བ་དང་འགྲོགས་པས། སྤྱི་བས་
གཉིས་པའི་རིག་གནས་འཛིན་གྱར་ཚུད་བྱུང་བ་ཅམ་བྱུང་། ལོ་གཅིག་གི་དུས་ཆོད་ནི་རི་ལྟར་སོང་བའང་ཡལ་
ཆེར་བཤད་རྒྱུ་མི་འདུག་རྒྱུ་དེ། རང་ཉིད་ཀྱི་པོད་ཡིག་གི་གནས་ཆད་ནི་ཏ་ཅང་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་སོང་འདུག་
པོ་དཔེ་ནང་གི་དགུན་གཞུང་གི་ཉིན་ཞིག་ལ་སློབ་བྱའི་ཡིག་ཆ་དེ་གི་མདུན་དུ་སློབ་སྤྱུག་གསར་པ་མང་པོ་ཞིག་
སྤྱོད་པས་འདུག་རྒྱུ་དེ། དེ་དག་ནི་དང་ཆོད་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་མེད་པས་དཔེ་དེ་ཅམ་གྱི་དོ་སྣང་མ་བྱས། འོན་ཀྱང་
རིམ་སྲུ་ཤེས་ཆོར་བྱུང་བ་ལ་སློབ་སྤྱུག་དེ་དག་ནང་དོན་རིག་པའི་འཛིན་གྱར་གསར་ཞུགས་སློབ་མ་ཡིན་པས་
ཡལ་ཆེ་བ་གྲུ་བ་རེད་ལ་ཁ་ཤས་གཞི་ནས་གྲུ་བ་བྱེད་མཁན་རེད་འདུག་ ཆོས་འཛིན་ཁོ་ཡང་གྲུ་བ་བྱེད་མཁན་
ཁོངས་ནས་གཅིག་རེད། ཐེངས་ཤིག་དཔེ་སྤྱང་བ་འབྲུལ་བ་མིན་ནམ་གང་ལྟར་འཕྲིན་བཅོལ་ཞིག་གི་སྤྱི་བས་
ཁོས་དང་ལ་ཅེར་ནས་བཞུད་པ་ཆོར་བྱུང་། དཔེ་ཀྱང་མ་མཐོང་བའི་ཁུལ་གྱིས་ཁོར་ག་ལེར་བཞུ་ཅམ་བྱས་པས་
ཁོའི་གདོང་མདོག་ཀྱང་འགྱུར་སོང་། དང་མོར་བཤད་ན་ཐེངས་དེ་དུས་མ་གཏོགས་དེའི་སྤྱོད་དཔེ་ཁོ་ལ་དོ་
སྣང་བྱུང་མ་ཚུངས། དེ་ནས་བཟུང་ཞོགས་ཆོགས་དང་འཕྲིན་བཅོལ་ནམ་ཡིན་ལ་ཁོས་དང་ལ་ཅེར་ནས་ཡོད་ལ་
ཐན་འཛིན་གྱར་འགྲོ་བའི་ལམ་བར་ལ་འདུར་བུ་མིག་གིས་སྤྱོད་མ་བྱས་པ་ལྟར་ལྟ་ཡི་འདུག་ འོན་ཀྱང་ཁོས་
དང་ལ་སྤྱད་ཆ་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་མ་བཤད་ལ་དཔེ་ཀྱང་ཁོ་ལ་གང་ཡང་མ་ལལ། དཔེ་སེམས་ཟང་ཟེང་དུ་འབྲུགས་
ཀྱང་ཁོ་ལ་འཁོན་ལན་བཞེར་མ་ཡོད།

དུས་ཆོད་རིམ་བཞིན་སོང་ན་དང་ཁོས་ནི་རྒྱ་གཞན་ལྟར་དང་ལ་མིག་གིས་བཞུ་བ་ཅམ་ལས་ཁ་ནས་
གང་ཡང་ལལ་གྱི་མི་འདུག་

༡༠༠༠ལོར་དེད་གཉིས་པར་མིག་བདེ་འཕེན་རེ་སའོ་ནས་ཇོགས་ལཱ་ཉེ་བའི་ལོ་གསར་གྱི་སྐབས་མིག་
དེད་གཉིས་ཐོག་མར་ངོ་གདོང་ཐུག་སྟེ་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱ་བྱང་། ས་རྒྱ་སྒོ་བ་བྱའི་སྒྲིག་གཞིར་དུས་རྒྱུན་བྱ་
བུ་མོའི་ཉལ་ཁང་ནང་འཇུག་མེ་ཆོག་རུང་ལོ་གསར་སྐབས་དམིགས་བསལ་ཡིན་སྟབས་ཁོས་ཀྱང་དེའི་གོ་སྐབས་
བཟུང་སྟེ་ངའི་སར་འོང་བ་རེད། ཁོ་དང་ཁོའི་གྲོགས་པོ་གཉིས་འཆོར་སྤང་དང་བཅས་ངའི་གཤམ་འཇུག་
ཞིང་ངས་བཟོས་པའི་ལོ་གསར་གྱི་ཕྱེ་མར་སྐབས་བདེ་དེར་ཐུད་གདོང་རེ་བྱས་ཤིང་ས་བྱ་གིས་བདེ་ལེགས་ཟེར།
ངས་ཀྱང་འཆོར་སྤང་ཡོད་ཆད་ཐུར་མིད་དུ་བཏང་ནས་“བྱ་གིས་བདེ་ལེགས་” ཞུས་པ་ཡིན། ང་ཆོ་བཞི་
སྐད་ཆ་འདྲ་མིན་བཤད་ཀྱིན་ཏིག་ཙམ་འགོར་ཤིང་སྤྱི་ཁྱོད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་གཉིས་གཤམ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་དགོས་
ཡོད་ཟེར་ནས་སོང་། དེ་ནི་ཁོང་གསུམ་གྱི་ཐབས་བྱས་ཡིན་ནམ་དངོས་ཡོད་གང་ཡིན་ཆ་མི་འཆལ། ངས་
ཀྱང་ད་ཐེངས་སྐད་ཆ་གསལ་པོ་བཟོ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་བྱུང་སྟུང་ནས་ཁོ་གཉིས་ཐོན་ཤིང་ས་བྱ་གིས་ཀྱང་ནས་
ཨ་ཤིང་བརྒྱབ་སྟེ་ཁོ་ལ་འདྲ་པར་འགའ་སྟོན་པ་ཡིན། ཁོས་ཀྱང་འདྲ་པར་ལ་བརྟུང་བཞིན་སྐད་ཆ་བཤད་འགོ་
བརྩམས། “འདི་པོད་གཞུང་སྒོ་སྤྱོད་ཆོགས་པའི་སྤྱི་ངས་ཆ་མ་ཡིན་ནམ།”

ཁོས་ངའི་པར་སྟོད་ནང་སྒྲུགས་པའི་པར་ཞིག་ལ་འཇུག་མོ་འཇུགས་ཀྱིན་དེ་ལྟར་དྲིས་བྱུང་།

“རེད། འོན་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱོད་ལྟར་ཤེས་པ་ཡིན།” ངས་ཀྱང་འཆོར་སྤང་སྤངས་ཏེ་ལན་སྟེད་པའི་

མོད་ལ་དྲི་བ་ཡང་དེ་འདྲ་ཞིག་བསྐྱུལ།

“ངས་སྤྱི་ངས་ཆ་དེའི་སྟེང་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་སྡོད་ཡོད།”

“ཅི་ཞིག་འཁྲབ་པ་ཡིན་ནམ།”

“འཁྲབ་ཟེར་རུང་སྤྱི་ངས་ཞིག་བཏང་སྡོད།” ང་ཡང་ཁོ་ལ་ཡིད་སྟོན་ཞིག་སྒྲུས་ཏེ། “ལྷ་”
ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ངས་བྱ་གདོང་ཤེས་སམ་”ཞེས་འདྲི་ཞོར་ཅིད་མོའི་ཚུལ་གྱིས། ཤིང་ས་སོར་ངས་གཞས་གཏང་དུས་
ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ངས་བྱ་གདོང་རོགས་ཞེས་དགོད་ཀྱིན་བཤད་པས་ཁོ་ཡང་དགོད་ཤོར་སོང་། གོ་སྐབས་དེ་དང་བསྟུན་
ཏེ་ངས་ཁོ་ལ་ཁྱོད་ལོ་གཞོད་ཡིན་ཞེས་དྲིས་པར། ཁོས་ནི་ཐེ་ཆོམ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་འདེན་ཟེར་“ཏ་ཏ་ང་
ལས་ལོ་བཞིས་རྒྱུང་བ་རེད།” ཞེས་ངའི་ཁ་ནས་ཤོར་བར་ཁོའི་གདོང་མདོག་འགྱུར་སོང་ལ་སྐད་ཆ་འདྲ་བཤད་
རྒྱ་མེད་པ་ཆགས་སོང་། ཁོའི་ཡང་བའི་ནམ་འགྱུར་ལ་ལྟ་བཞིན་ང་རང་ཡང་འཆལ་འཇུག་ཏུ་གྱུར་ཅིང་རང་
ཉིད་ཀྱི་ཁ་ལས་ཤོར་བའི་ཆོག་ལ་འགྲོད་པ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་བྱེད་རྒྱ་མ་བྱུང་། རྒྱུ་བྱུར་དུ་ངས་ཉལ་
ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་ནས་འཐུང་རྒྱ་སྤྱོད་ཉལ་སྤྱོད་ཞིག་བཏོན་ཏེ་ཤེལ་པོར་ཞིག་གི་ནང་གང་སྒྲུགས་ནས་ཁོར་སྒྲུད་པ་
ཡིན། ཁོས་ཀྱང་འཆོར་སྤང་གིས་འཐུང་། འོན་ཀྱང་ད་དུང་དེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ངོ་མཆར་བའི་སྐད་ཆ་ཆོག་
གཅིག་ཀྱང་མ་ཐོན། “པོར་པར་འདག་ཤིང་ཀྱི་དྲི་མ་མི་ཁའམ་ཨ་ཅག་གིས་རྒྱ་བཤམ་ཡག་པོ་ཐེབས་མིན་
མ་ཤེས།” ངས་ཁུ་སིམ་པའི་གནས་དེ་གདོང་བའི་མོད་ལ་དྲན་གསོའི་ཆེད་དུ་ཆེད་མངགས་ང་ནན་པ་ཡིན་
ཚུལ་བཏོན། “མི་འདུག་ མི་འདུག་”ཟེར་ཞོར་ཁོས་སྒྲུར་ཡང་པོར་པ་དེ་སྒྲུངས་དེ་བཏུང་འཕྲོད་དེ་དུབ་གང་
གིས་བཏུང་། དེ་ནི་ཁོས་ངའི་གདོང་ལ་འདྲ་ཐང་ཀར་བརྟུང་མི་བྱས། ཁོའི་མིག་གཉིས་ཀ་ངའི་ཀྱང་སྟེང་དུ་
སྒྲུར་བའི་འདྲ་པར་དེ་དག་ལ་ཅེར་གྱིན་འདུག་ “ཐག་སྐྱས་དྲིས་པ་ཡིན་ནམ་ཁྱེད་དང་ཏ་ཅང་འདྲ་པོ་འདུག”ཁོས་

ཤེས་ཐུབ་ལ་ལྷག་པར་དུ་ངའི་ལག་པ་ཤུགས་ཆེན་པོས་གཅིར་ཚུལ་ལ་བཞུགས་ན་མེ་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅངས་
ཡོད་པ་འདྲ། ཅི་ཕྱེད་འདི་ཕྱེད་གང་ཡང་མི་ཤེས་པར་གྱུར་པའི་ངས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཁས་ཁྲུངས་པ་ཡིན། སྤྱིར་
བཏང་ཁོང་ལས་ལོ་བཞི་ལྷན་ཆུང་བ་ཡོད་དུང་ཁོས་ང་ལ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཕྱེད་ལ་ངས་ཀྱང་ཁོ་ལ་བསམ་པ་ན་མ་
དག་ཡིན། རོ་མ་དེ་ནས་བཟུང་ངས་ཁོ་མ་ཡིན་པའི་བུ་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་མ་སྟོང་ཟེར་ཀྱང་ཆོག རེད་
གཉིས་ཀྱང་གསེང་སྐབས་མཉམ་དུ་ཕྱིར་སྟོན་ལ། བར་གསེང་དང་དུས་ཚོད་སྟོང་པ་ན་མ་ཡོད་ལ་མཉམ་དུ་
འཆམ་འཆམ་དང་ཟུམ་ཁོགས་ལ་བསྟོན། དེ་དུས་ང་གཉིས་ཀྱི་བཅེ་དུང་དེ་དངོས་གནས་འོ་ཆུ་འབྲེས་པའི་
བཅེ་དུང་རོ་མ་ཞིག་ཟེད། མང་གི་བཤད་ཚུལ་ལྟར་ན་བཅེ་དུང་གི་བྱ་བར་ཚུད་ཟིན་ན། སྟོབ་སྟོབ་ལ་སྟོན་
ཀྱག་ཟེར་བ་སྒྲུག་རྒྱུ་ཟེད། ཁོ་ང་དང་འགྲོགས་ནས་བཟུང། ངས་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་འགན་ཆེ་ཙམ་ཞིག་མཉན་
པ་ལྟར་སྟོབ་སྟོབ་ལ་དེ་བས་དོ་སྣང་ཆེ་བ་བྱུང་ལ། ཁོས་ཀྱང་ངའི་སྟོབ་སྟོབ་གི་དུས་ཚོད་ལ་གནོད་པ་གཅིག་
ཀྱང་བྱས་མ་སྟོང། དེ་ལྟར་ཉིན་གངས་ཆུ་ཚོད་ཀྱིས་འདིད་བཞིན་ཆུ་གངས་ཉི་མས་དེད་ཏེ། ལོ་འདི་ལོ་གསུམ་
སོང་ཟིན་ལ། ང་ཡང་འབྲིང་རིམ་དཔེ་འོས་ཐོན་ལ་ཁད་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་༡༠༠༠ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ཡའི་ཆོས་༡༧ཉིན་སྐབས་གཉིས་པའི་འབྲིང་རིམ་དཔེ་འོས་ཐོན་པའི་ཉིན་མོ་
ཡིན་ལ། ང་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་མི་ལམ་རབ་རིབ་ཅིག་སེམས་ལ་འཁོར་གྱིན་ཉིན་མོ་དེའི་ཕྱེད་
སྟོན་ནས་བཞག་ཁག་གོང་ནས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་བཞིན་ཉིན་གང་པོར་མཛད་རིམ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་
ཀྱིས་ཕྱེལ་འཆུབ་ངང་འདས་པའི་འོག་དགོང་ཆོགས་གྲོལ་མཆོམས་གཞི་ནས་གྲུ་ཡངས་ཀྱིས་སྟོང་ཁང་ཕྱོགས་
སུ་བསྟོད་བཞིན་པའི་ལམ་ཁར་ཆོས་འཛིན་གྱིས་བསྒྲུག་ནས་བསྐྱེད་འདུག ངས་ཁོ་མཐོང་མ་ཐག་ཉི་མར་སོང་
ཉི་དོན་དག་ཅི་ཡོད་དེས་པར། ཁོའི་ནམ་འགུར་དུས་རྒྱུན་ལས་སྟོན་ཉམས་ཆེ་ལ་ཁོའི་བྱེད་བཞིན་ཡང་དུས་
རྒྱུན་ལས་སྟོན་སྣང་ཆེ་མདོག་ཁ་པོ་འདུག

ཁོས་སྟོན་ཉམས་ལྟར་པའི་རོ་གདོང་ངར་གཏད་དེ།

“ཁྱོད་སོང་མཆོམས་ང་བརྟེན་མ་འགོ་ལྷོ་”ཟེར།

ངས་ཀྱང་ག་ལ་བརྟེན་སྟེད།

“རོ་མ་ཞེ་ཡིན།”

“ལོས་ཡིན།”

ཁོས་ངའི་ལག་མགོར་འཇུས་ཏེ་འདུ་ཁང་བསྐྱོར་བར་འབྲིད་བྱུང། ངས་ཀྱང་ཁོའི་འདོད་པར་རོ་
ནོལ་མ་བྱས། “ཕྱི་རོལ་ནས་ཁྱོད་ཀྱིས་ལས་ཀ་ཅི་ཞིག་གཉེར་ཅིས་ཡོད།” ཁོས་ང་ལ་སེམས་ཆུ་འཁོལ་
པོས་དེ་ལྟར་དེས་བྱུང། “དགོ་ནན་ཕྱེད་ཅིས་ཡོད།” ངས་ཀྱང་ཁོ་ལ་ལན་བྱང་པོར་བྱིན།
“ད་ཅང་བཟང་གི” ཁོས་འདོད་སྟོ་ཆོམ་པའི་ནམ་འགུར་ཞིག་འདོན་ཞོར་དེ་ལྟར་བཤད་བྱུང།
“ཁྱོད་ང་ལ་རོ་མ་དག་འཇུག” སྟོན་བྱུང་དུ་ཁོས་ངར་ཁྱུངས་བྱང་མེད་པའི་དྲི་བ་འདི་འདྲ་ཞིག་དེས།
“ཅི་རེད་ཁྱོད་ང་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་སམ།” ང་ཡང་ཏང་སང་ནས་ཁོར་དེ་ལྟར་བཤད་ཞོར་ཁ་ཡང་གངས་དགོས་
བྱུང། “མ་རེད་མ་རེད།” “ངས་ཁྱོད་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་ག་ལ་ཡིན་འོན་ཀྱང་ཁྱོད་ཕྱི་ལ་བསྟོད་རིང་

བཟེངས་དང་པོ་ཡིན་ཟེར་ཡང་ཆོག ནང་ལོག་ནས་སྐྱ་གསལ་ལ་མི་གསལ་བ་ཞིག་གིས་“ཨ་མའི་ཨོ་ལོ་སྒྲེབས་
པ་མ་ཡིན་ནམ་”ཟེར། གསུང་སྐད་དེ་ནི་ཅི་འདྲི་དྲངས་ཤིང་གཅང་བ་ཞིག་རེད་ཡང་། སྒྲི་ཕྱིས་སོང་། ནང་
ལོག་ནས་དབུ་སྐྱ་ནག་ཅིང་སྒྲུམ་པ་གདོང་ལའང་གཉེར་མ་དེ་ཙམ་མེད་ལ་དྲུང་སོ་ཆ་ཆང་ཞིང་གཟུགས་པོ་ཅུང་
ཆུགས་ལ་རིང་བྱང་ང་ལས་ཅུང་རིང་པའི་བུད་མེད་ཞིག་གིས་ཆོས་འཛིན་མཐོང་མ་ཐག་ཆེ་ཞིང་གོར་པའི་མིག་
གཉིས་ལས་མིག་ཚུའི་རྫོག་པོ་འགའ་བྱང་ཁར་བཞུར་ལ་དགའ་དྲགས་པའི་ནམ་པས་ཡར་ཤོག་ཀྱང་ཟེར་ལོང་
མེད་པར། ཐད་ཀར་ཆོས་འཛིན་ལ་དམ་པོ་ཞིག་འཐམས་སོང་། ཆོས་འཛིན་ཁོ་ནི་ང་ལ་ངོ་གཞོངས་པ་ཡིན་
ནམ་གང་ལྟར་ཁོ་ལ་དབུ་སྐྱ་མི་འདུག་སྟེ་བྱར་དུ་ཁོ་མོས་“སྤྱག་ཤི་ཆུག་ཆུ་ངས་ཁྱེད་གཉིས་ནང་ལ་ཤོག་ཟེར་
ཁོ་མ་མ་བྱུང་བ་རེད་”ཅེས་ང་གཉིས་ནང་ལ་བསུས་བྱུང་། ནང་ཆས་ཆ་ཆང་འགྲོན་ཁང་གི་ཡིན་སྟབས་ངས་
དེ་ཙམ་གྱི་རྫོང་མ་བྱུང་མོད། གང་ལྟར་ཨ་མ་ལགས་ཁོང་གིས་བསྐྱམས་ཤེབས་པའི་ཅ་ལག་རེ་རེ་བཞིན་
ཁ་ཕྱིས་ཏེ་ཆོས་འཛིན་ལ་འདི་ཁྱེད་ཀྱིས་མངགས་པའི་ལྟ་མ་རེད། འདི་ངའི་གཙུང་མོས་ཁྱེད་ལ་ཉོས་པའི་གྲ་
ཆས་ཆ་ཆང་དེ་རེད་ཅེས་ཅ་ལག་རེ་རེ་གཉིས་གཉིས་བཞིན་ཁོ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཀྱིན་སྟོང་གིན་འདུག་དེ་
མཆམས་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ང་ལ་བཞུ་ཙམ་གྱིས།

“ཁོང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁ་པར་ནང་ཟེར་པའི་རང་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་མཁན་ཨ་ཅག་དེ་རེད་དམ་”ཟེར། ཁོས་
ཀྱང་ང་ལ་འདྲུམ་ཙམ་གྱིས་རེད་ཟེར། ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཀྱང་ང་ལ་བཞུ་ཙམ་གྱིས། “བྱ་མོ་ལགས་ཁྱེད་
ཀྱིས་ངའི་བྱར་ཡག་པོ་གནང་བར་ཐུག་བཞེ་ཆེ་ཡང་”ཟེར་གྱིན། “འོ་རེད་ངས་ཁྱེད་རང་ལའང་གཅིག་ཉོས་
ཡོད་”ཟེར། ང་ཏ་ཅང་གི་འཆར་སྐྱེང་བྱགས་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་བརྒྱམས་ཏེ་ཁ་ཆོས་འཛིན་ལ་གཏད་པས་ཁོས་
མིག་འཆུམ་ཞིག་བྱེད་པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མི་ཟེར། ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་སྟོ་ཡད་ཞིག་ནས་འདྲུར་རྟ་དམར་
པོ་བྱ་མོའི་ལྟ་མ་གྱི་བཟོ་ལྟ་ཅན་ཞིག་དང་ཕྱར་བ་གྲུ་བཞི་ཕྱིང་ཐག་གསུམ་བཅས་འགྲིག་ཤོག་ཅིག་གི་ནང་ཐུགས་
ནས་ང་ལ་སྟོང་གིན་“རན་པ་ཆེན་པོ་དེ་ཙམ་བྱུང་མ་སོང་རུང་སེམས་པའི་ཁྱད་ཡིན་”ཟེར། ངས་དེ་འདྲ་ག་
ནས་ལེན་པོད་དམ། མིན་ཞེས་ཕྱ་ཚུགས་གཞོད་བྱས་ཀྱང་དེ་བས་ཐར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཕྱ་ཚུགས་ལའང་བྱགས་
རེ་ཆེ་རེད། དེར་བརྟེན་ངས་ཀྱང་དང་ལེན་མི་ཞུ་ག་མེད་བྱུང་བས་ཐུགས་རེ་ཆེ་ཞེས་གུས་གུས་ཞུ་ཞུ་གྱིས་
ཐངས་པ་ཡིན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉོས་པའི་ཤིང་རྟོག་དེ་འང་ཐར་ཕུལ་བ་ཡིན།

.....ཕུ་མཐུད་འགོད་ཀྱི།



မာၤမၤၤၤၤၤၤ

འིག་གནས་ཀ་པ། འིག་འཛིན།

མངོས་ཤིང་ཡིད་དུ་ཤིང་པའི་གནའ་བོའི་ཁྱོད་ཁྱེར་རྩ་ས་ནི་མཐོང་མཉེན་ནས་སྒྲེལ་གྲུ་ནི་ཁྱེད་ལུས་སེམས་
ལ་ཞི་བདེ་བཀའ་ལེགས་ཀྱི་འོ་སྒྲིང་རྩེད་རྩེད་དུ་སྒྲིན་བཞིན་ཡོད། བོད་མི་རྒྱལ་སྤྱོད་དུ་སྒྲིན་གསུམ་གྱི་
རྒྱལ་པས་ཁེངས་ཤིང་ལག་དུ་མཆོད་མེ་དང་ཐེང་བ་བཟུང་སྟེ་རྩ་ས་ཁྱོད་ཁྱེར་གྱི་སྒྲིང་དབུས་སུ་ཆགས་པའི་
འཕགས་ས་མཆོག་ཕྱག་ན་པད་མོའི་ཞིང་པགོད་ཀྱི་འཛིན་གཉིས་པའི་ཕོ་བྲང་པོ་དུ་ལ་དང་། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྐྱུ་ཅལ་གྱི་རང་མདངས་དང་མངོས་སྒྲུག་གི་རྒྱལ་པས་ཁེངས་པའི་ར་ས་འཁྲུལ་སྤངས་གི་
གཙུག་ལག་ཁང་། རྒྱལ་སྒྲུག་ར་མོ་ཆེ་གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་ལ། འཁྲུར་མེད་ཀྱི་དོ་ལ་རི་མོ་བཞོས་པ་བཞིན་
དད་སེམས་ཀྱིས་ཀྱུན་ནས་བསྐངས་ཤིང་མཆོད་མཇུག་ལ་ལེགས་པ་དང་། རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
པའི་ལ་རབས་དང་སྦྱོད་བཟང་རྒྱལ་ས་མི་ཉམས་སྤོང་འཕེལ་དང་། བཟུན་དབང་གྱིས་བོད་ས་ཡོངས་
སུ་རྫོགས་པར་ཆོད་ལས་འདས་པའི་གདུག་རྩུབ་ཀྱིས་བཅན་གནོན་དཀའ་ལོ་བྱས་པར་བརྟེན། བོད་མི་རྒྱལ་ས་
ཀྱི་སེམས་ཁམས་ལ་རྫོགས་ཀྱི་མེད་པའི་ན་རྩུག་གི་མེ་ལྷེ་འབར་བ་དང་། ཉིན་མཆོན་དུས་དུག་དུ་གངས་ཅན་
བོད་ཀྱི་རང་དབང་སྐར་གསོ་བྱུང་ཐབས་ལ་བསམ་གཞིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཐར་སྐྱོན་ལམ་ཞིག་བརྒྱབ་པ་ཡིན་
ན་ཡང་བོད་རང་བཅན་མཉུར་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག་ལ་རྒྱལ་བ་བཟུན་འཛིན་གྱི་མཆོད་པ་ལེགས་པར་ཤོག་ཅེས་སྐྱོན་
ལས་འདེབས་བཞིན་མཆོས།

[illegible]

བ་སྒྲོ་བཟང་ནི་གཞུགས་སྡོད་པས་ཆེ་ལ་དང་རྒྱལ་ས་ཐུན་པའི་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཡང་པའི་སྒྲོ་གར་གྱི་
 འདས་ནི་ན་དེར་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་འགན་འཁུར་བྱེད་བཞིན་པའི་མང་ཚོགས་དུས་མཁའི་གཡིན་ལ། དུས་
 རྒྱུན་ཚོར་ལས་བྱེད་བཞིན་པར་བརྟེན་པོད་ཀྱི་ས་ཆ་གང་སར་འབྲོ་གི་ཡོད། རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱིས་པོད་ས་བཙན་
 འཕྲིག་བྱས་པ་ནས་བཟུང་འཛམ་གླིང་ས་ཡི་ཡང་ཅེར་གནས་པའི་པོད་གངས་ཅན་གྱི་ཡུལ་དེ་རྒྱ་ཡུལ་ལ་བསྐྱར་
 ཐབས་ཀྱི་སེམས་ངན་འཆང་བཞིན་པའི་ཐོག་པོད་ཀྱི་ས་ཆ་ཁྲུག་དཀྲོག་གང་སར་རྒྱ་མི་རིགས་མེད་ས་གཅིག་
 ཀྱང་མེད་པ་དང་། པོད་ཀྱི་ས་ཆར་འཛོ་སྡོད་བྱེད་བཞིན་པའི་རྒྱ་མི་དེ་དག་གིས་པོད་ཀྱི་ས་ཆ་གང་སར་གཏེར་
 ཁ་བརྒྱུག་པ་དང་། ཤིང་ནགས་གཅོད་འབྲེག་པོད་ཀྱི་མི་འཕོར་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བཀག་འཁོག་བྱས་ནས་བྱད་
 མེད་རེ་རེ་ལ་ཕྱུག་གཉིས་ལས་སྐྱེ་མི་ཆོག་པ་བཙས་ཀྱི་ཁྲིམས་སྲོལ་ལག་བསྟར་བྱས་པར་བརྟེན་པོད་གི་སེམས་

མེད་དུ་སྒྲུབ་སྟེ། དབང་འདུས་ཀྱི་སྒྲིག་ལུགས་ལྟར་བཀུར་ནས་དང་པོ་ཆེ་བའི་ཡུལ་གཉིས་དང་གཅེས་པའི་ཡུལ་
དང་སྤྱན་མཆེད་བཞག་ནས་སྐད་རིགས་དང་གོ་མས་གཤེས་མི་གཅིག་པའི་གཞན་ཡུལ་ལ་འགྲོ་དོན་གཙོ་བོ་ནི་
སྒྲོབ་སྒྲོང་ཁོ་ན་ལས་གཞན་འགྲོ་དགོས་པའི་བྱ་བ་གང་ཡང་མེད་པས་མ་ཏེ། རང་ཉིད་གཅིག་པུ་དམ་བཅའི་
ཚུལ་དུ་རང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་རྣམས་གང་སྟབས་སྟབས་སྟབས་
འདུན་པ་མངོན་དུ་སྟོན་སྟེ།

དེ་ནས་མི་རིང་བར་དབང་འདུས་ཀྱི་ནག་ལ་ཐོན་དགོས་པའི་བཅའ་ཐོ་འཕྲོར་མ་ཐག ས་སྒོ་བཟང་གིས་
བཟའ་རྒྱ་ཆོས་སྒྲོན་ལ་‘བྱ་ཐོན་པ་ལ་ཉི་མ་བདུན་ལས་མི་འདུག་ང་ཚོ་ཡུལ་གསུམ་ཆོས་མཇུག་ལུ་བར་འགྲོ་’ཞེས་
བཅོད་པར། བཟའ་རྒྱ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་ཀྱང་‘ཡིན་དུ་ཡིན་’ཞེས་གསུངས་ཏེ། ཁོང་རྣམས་སེ་འབྲས་གསུམ་
གཙོར་བོར་གྱུར་བའི་དགོན་ཆེ་ཁག་ཆང་མར་ཆོས་མཇུག་ལ་མེད་པས་ཉེ་ཆོས་མཇུག་ཡོངས་རྒྱུགས་བྱུང་བའི་
ཉིན་དེར་ཁོང་ཚོ་ནང་མི་རྣམས་ལྟོད་ལྟོད་དང་དགོང་མོའི་ཁ་ལག་ཟ་སྐབས་མ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་བུད་བང་འདུས་
ཀྱི་ལག་པ་ནས་བཟུང་ཆེ། མིག་གཉིས་ནས་མཆི་མ་རྩུང་རྩུང་འབབ་བཞིན་པའི་དང་‘དེ་དཔེ་ཡུལ་གཉིས་ནས་
བྱ་ཐོན་གཞན་ཡུལ་ས་མཐར་གཏོང་བའི་དགོས་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཤིད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གཞུང་
དང་དེང་དུས་ཤེས་ཡོན་ལ་སྒྲོང་པ་མཐར་ཐུན་པ་བྱས་ཏེ། རེས་སུ་རང་གི་ཀྱུ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་
དུ་གང་ཡང་བྱེད་ཤིང་པའི་མི་སྒྲིག་ཆགས་པ་བྱེད་དགོས། གན་ལགས་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཆང་
མར་གསུམ་བཅེ་ལུ་པའི་དང་མཐུན་པོ་བྱས་ཏེ། རང་དང་མཉམ་པ་གཉིད་ལེན་མ་བསམ་པར་དུས་རྒྱུ་
རང་འོག་དུ་འགྲོ་བཞིན་མ་དང་ཆུ་མ་གཏོགས་མེད་པས་མ་དགོས། བཟང་པོའི་སྦྱོང་བཟང་དང་ལུ་པའི་ཤིད་
ཐུག་ནས་མ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་ལས་དེ་ལས་ཐོག་ཆེ། གཡོ་སྒྲུ་དམ་སེམས་ཆེ་ལ་ཀྱུ་ཁབ་ཆུང་བ་དང་མི་
རིགས་ཀྱི་ལ་ཀྱུ་མེད་མཁན་ཞིག་ཆགས་པ་ཡིན་ན་དེད་ཡུལ་གཉིས་ཀྱི་རེ་བ་དང་། བྱ་ཐོན་གཞན་ཡུལ་དུ་དཀའ་
སྟུག་སྒྲོང་བའི་དགོས་དོན་འགྲུབ་མེད་’ཅེས་སྒྲོབ་གསོ་ནན་ཏན་གནང་། བུད་བང་འདུས་ཀྱིས་མགོ་ཚུག་ཅམ་
བྱེད་པ་ལས་སྐད་ཆ་གང་ཡང་བཤད་མ་སྟབས་པར་མགྲིན་པ་བཟང་ནས་ལུས།

ས་སྒོ་བཟང་གིས་‘བྱ། ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་གསུང་དེ་དག་སེམས་ལ་ཡག་པོ་བཞག་ནས་རེས་སུ་དེད་མ་མ་
གཉིས་ཀྱི་མདུན་ལ་གཏམ་བཟང་བྱེད་ནས་ཡོང་དགོས། མི་རིགས་ཞིག་ཡུལ་རིང་འཚོ་བ་ལ། མི་རིགས་
དེའི་སྐད་ཡིག་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དུ་སྐབས་འདིར་ང་ཚོའི་མི་རིགས་དང་རིག་
གཞུང་གནས་དང་མི་གནས་ཇ་དྲག་གི་དུས་ལ་སྒྲུབ་སྟེ། བྱ་རང་གིས་ལྟོད་གཡེང་དང་སྦྱིད་ལུག ཡིད་
ཐང་ཆད་ནས་མ་བཟུང་པར་རྟག་དུ་ཤིད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་གཟུབ་ནན་
གྱིས་ཨང་’ཞེས་གསུངས། བུད་བང་འདུས་མིག་ཚུ་སྟོན་སྟོན་དང་‘པ་ལགས་དང་ཨ་མ་གཉིས་ཀྱི་གསུངས་
པ་རྣམས་བྱ་རང་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་མི་འགྱུར་དོ་ལ་རི་མོ་བཞོས་པ་ལྟ་བུ་ཉར་ནས་པ་མའི་རེ་བ་ཆུད་བོས་སུ་
མ་གཏང་བར། མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་གང་ཡང་བཟོད་སྟབས་པར་གང་ཡང་བྱེད་ཤིད་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་’ཞེས་
བཤད།

རྒྱ་བ་བདུན་པའི་ཆོས་བཅོ་ལྔའི་ཞོགས་པ་མ་ཆོས་སྒྲོན་ཆུ་ཆོད་བཞི་པར་ལངས་ནས་ལྟོ་སའི་བར་སྐོར་

ནང་དུ་བསང་གསོལ་དུ་ཕེབས། གཙུག་ཡག་ཁང་གི་འོ་པོའི་དབུ་སྒྲིའི་མདུན་དུ་སྡེབས་སྐབས་སོར་བརྩེ་
འདབ་མ་སྒྲིང་ཁར་སྒྱར་ནས། “དཀར་ཕྱོགས་རྒྱལ་པར་ཤོག ནག་ཕྱོགས་པམ་པར་ཤོག རྒྱལ་པ་བཞུན་
འཛིན་རྒྱ་མཚོ་སྒྲུ་ཆེ་ཁྲི་ཕྱག་བཏན་པར་ཤོག རྒྱ་དམར་གྱིས་བཙོན་དུ་བརྟུག་པའི་པོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་བཙོན་
པ་རྣམས་སྐུར་དུ་སྒྲོད་གྲོལ་ཡོང་བར་ཤོག རེད་ཀྱི་བུ་དེ་གཞན་ཡུལ་གྱི་ས་མཐར་ན་ན་ཆ་ཆ་མ་ཡོང་བར་རྗེས་
སྐྱོང་ཆོ་ནང་མི་རྣམས་སྒྲར་ཡང་ལྷན་འཛོམས་ཡོང་བ་ཤོག” ཅེས་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་ནས་བར་སྐྱོར་ལ་བསྐྱོར་
བ་གསུམ་གྲུབ་པ་དང་ཞོགས་པའི་ཉི་གཞིན་གྱི་སྒྲོན་བད་ཡང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གསལ་བས་ཨ་མ་ཆོས་སྒྲོན་
ཡང་ནང་དུ་སྒྱུར་ཕེབས། བ་སྒྲོ་བཟང་དང་ཕུ་གུ་ཆོས་ཞོགས་རྩ་བཅོས་ཏེ་ཨ་མ་ཆོས་སྒྲོན་ལ་སྒྲུག་བཞུད་ཡོད།
ཨ་མ་སྡེབས་མ་ཐག་བུ་འབྲིང་བ་བསམ་འཕེལ་གྱིས་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་གསོལ་རྩ་བཀྲག བ་སྒྲོ་བཟང་གིས་
ཞོགས་ཟས་གཤིག་བྱས་ཟིན་པ་དང་ནང་མི་རྣམས་ཞོགས་ཟས་ཟ་བཞིན་པའི་སྐབས་ཨ་ཁུ་ཆ་པ་ལགས་ཕེབས་
པ་དང་། ཆ་པ་ལགས་ཀྱིས་“རྒྱང་འཁོར་ཁ་ལོ་བ་སྡེབས་སོང་ངམ” ཞེས་དྲིས། བ་སྒྲོ་བཟང་གིས་“ཉོག་ཅམ་
བཞུགས་དང་ད་སྡེབས་གྲུབས་ཡོད” ཅེས་ལན་བཏབ། དེ་ནས་གཅིག་མཇུག་གཉིས་འཐུད་ངང་གཡས་གཡོན་
སྒྲུན་མཆེད་རྣམས་འཛོམས་ཏེ། རྒྱངས་འཁོར་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལ་དབང་འདུས་ཀྱི་པ་མ་གཉིས་དང་སྒྲུན་མཆེད་
རྣམས་བཞུགས་ནས་དབང་འདུས་སྡེལ་བར་རྩོམ་གནམ་ཐང་ལ་ཕེབས། རྒྱ་ཆོད་གཉིས་ཅམ་སོང་ནས་གནམ་
ཐང་ལ་འཕྱོར། དེ་གར་ས་ཕྱོགས་ཁག་ནས་ཡོང་པའི་འགྲུལ་བཞི་ཤོག་མ་ཆང་ནས་འཕྱོན་པ་བཞིན་ཟང་ཟིང་
ཤེད་བཞིན་འདུག ཉོག་ཅམ་སོང་སྐབས། ལོ་ན་སུམ་ཅུ་ཅམ་ལ་སོན་པའི་ཕོ་གསར་ཞིག་གིས་“རྒྱ་ནག་དུ་
འགོ་མཁན་སྒོའི་ཕ་ཕྱག་རྣམས་པའི་མིང་སྒྲོག་ནས། སྒོའི་ཕ་ཕྱག་ཆང་མ་གཤིག་ཡག་པོ་ཤེད་དགོས” ཞེས་གསལ་
བད་བཏང་། བ་སྒྲོ་བཟང་དང་མ་ཆོས་སྒྲོན་གཉིས་ཀྱང་བུ་དབང་འདུས་ཀྱི་ལག་པ་རེ་རེ་བཟུང་སྟེ། གནམ་
གུའི་ཕྱོགས་ལ་གོམ་པའི་འདེགས་འཛོག་བསྒྱུར། རྒྱང་ཅམ་སོང་སྐབས་འགོ་ཁྲིད་ཕོ་གསར་དེ་སྒྲར་ཡང་སྡེབས་
ནས། “གནམ་གྱ་ཐོན་པར་སྐར་མ་ལྔ་ལས་མི་འདུག སྒོའི་ཕ་ཕྱག་ཆང་མ་རང་རང་གི་རྒྱབ་ཁྲག་འཁྱར་
ནས་གནམ་གུའི་ནང་འཇུག་ཆོག་ཆོག་བྱོས་ཨང” ཞེས་བཞོད། དེ་མ་ཐག་དུ་མ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་མིག་ཟུང་
ནས་དབྱར་གཞུང་གི་རྒྱ་མིག་དོལ་བ་ལྟར་མིག་རྒྱ་ལུམ་ལུམ་དུ་བཞུར་བཞིན་པའི་ངང་། ལག་གཉིས་ཀྱིས་
མཇལ་དར་ཨ་ཤི་བཟུང་ཏེ། བུ་དབང་འདུས་ལ་དབྱལ་བ་གཏུགས་ཏེ་མཇལ་དར་ཞིག་གཡོགས་ནས། “བུ་
མི་ཆེའི་ནང་ལ་སྒྲིད་སྒྲུག་གི་ཆོར་བ་སྒྲུ་ཆོགས་ཡོང་ངེས་པས་འཛིག་རྟེན་ཁ་དཔེར། དཔེད་ཉི་རིང་པོར་གང་
གསུམ་དྲོ་གསུམ། མི་ཆེ་རིང་པོར་སྒྲིད་གསུམ་སྒྲུག་གསུམ། ཞེས་པ་ལྟར་བུ་རང་གིས་སྒྲིད་སྒྲུག་ཅི་
འདྲ་ཞིག་བྱུང་ཡང་དཀའ་ངལ་ལ་སྒྲུག་བཞུན་དང་སྒྲིང་སྒྲོབས་ཆེན་པོས་གདོང་ལེན་ཤེད་དགོས་རེད་དུ་ཞེས།
ད་དུང་ཨ་མས་སྐད་གདངས་རྒྱུང་ཟད་དམའ་བུ་བཏང་སྟེ་བུ་སྒྲུག་པར་དུ་ད་ལྟའི་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཐབས་དུགས་
ཀྱི་གནས་ཚུལ་འདི་དང་། པོད་མིའི་སྲོག་རྩ་ལྟ་བུའི་བཟང་སྤྱོད་དེ་རྣམས་མ་བཟླག་པ་གྱིས། ཨ་མས་བུ་ཁྱེད་
ལ་བུ་པ་ལམ་འགྲོ་ཡོང་པའི་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་ཆོག” ཅེས་སྐད་ཆའི་མཇུག་རྩོགས་མ་ཐག བ་སྒྲོ་བཟང་གིས་“ཀྱང་
བུ་རྒྱ་གུ་ཆོ་དང་ཁྱོད་མི་འདྲ་ཞིང་། ཁོང་ཆོ་ནི་ཆ་རྒྱུན་ཆང་མ་འཛོམས་ཡོད་པ་མ་ཟད་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱང་རང་ལག་དུ་ཡོད། རེད་ཅག་པོད་མི་རྣམས་ནི་གནས་ཚུལ་དེ་ལས་ལྡོག་པ་ཞིག་རེད། དེར་བཞེན་བུ་

རངགིས་ཟབ་ཟབ་གྱིས་སྤྲོས་པ་ཡིན་པ་ཤིང་། སྤྱན་མཆེད་རྣམས་ལ་ལ་དུ་བ་དང་། ལ་ལས་སྒོ་བགས་སྒོ་བགས་བརྒྱབ་པ་དང་། བུ་དབང་འདུས་ནི་རང་ཡུལ་དང་། ས་མ་སྤྱན་མཆེད་བཟུངས་སེམས་སྤྲུག་གིས་མིག་ཀླུ་གཏོང་བཞིན་མཆོག་ཕྱོག་ཕྱོག་ཅོམ་བྱེད་པ་ལས་ཅི་ཡང་སྒྲ་མི་བྱུང་། འབྲུལ་པ་རྣམས་གཅིག་ཇེས་གཉིས་མཐུད་རང་གནམ་གྱི་ནང་དུ་འདྲུལ། རེ་ཐག་དུ་གནམ་གྱི་པར་སྒྲ་དེའི་དབང་སྤྱད་ནས་འཐུར་ནས་སྒྲ་དེ་གཅིག་ལ་མིག་ལམ་ནས་ཡལ་དེ་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་མ་ཟད་རྒྱ་ཡང་ཐོས་རྒྱ་མེད་པར་གྱུར།

དེའི་དགོང་མོ། མ་ཆོས་སྒྲིན་མེམས་སྤྱལ་ཆེན་པོས་“ཨ་ཅི་ངའི་བྱ་དེས་མ་གཏོགས། བ་མ་
 བྲལ་ནས་འགྲོ་སྤྱང་མེད་པ་མ་ཟད། གཞན་ཡུལ་ས་མཐར་འོ་ཤེས་པ་ནི། ས་དང་གནམ་མ་གཏོགས་མེད་”ཅེས་
 བརྟེན། ས་སྒོ་བཟང་གིས་“གནས་སྐབས་ལ་མ་བྱ་བྱལ་བྲལ་དགོས་པ་སྒྲི་བོ་ལོས་ཡིད། འོན་ཀྱང་ཐུགས་
 རྒྱུང་རིང་པོའི་བསམ་མཛོ་གཏོང་དགོས། རྒྱ་དམར་གྱང་ཁྲག་གིས་ང་ཆོའི་རིག་གཞུང་མེད་པ་བཟོ་ཐབས་ལ།
 འཆར་གཞི་དང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་ངང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ང་ཆོས་གང་ཐུབ་ཀྱིས་མ་འོངས་པའི་ཆེད་དུ་ཤེས་
 ཡོན་ཅན་གཞི་སྒྲིང་མ་བྱས་ན་གང་ནས་འགྲིག་”ཞེས་སྒྲུས། དེའི་དགོང་མོ་ཁོ་ངོ་ཆོ་ནང་མི་ནམས་མེམས་
 སྒྲི་ལྟར་ལྟར་དང་ཉལ།

[illegible]

ཚོས་ཚོན་གྱིས་“ཚོ་བཟང་ལགས་ཁྱེད་རང་དེ་མི་རང་དེ་འདྲའི་རྒྱང་བ་ཚྭ་ན་མདོག་ལ་ཡུ་དབང་འདྲུས་ཀྱི་ཡི་གེ་
ཐེབས་མོང་རམ་”ཞེས་བྱས་པར། ཚོ་བཟང་གིས་“ཁྱེད་རང་ཙོན་དང་། དེ་མི་རངས་གཏམ་བཟང་ཐོས་ཡུང་།
དངོས་གནས་གཏམ་བཟང་ཐོས་ཡུང་”ཞེས་འདྲུ་མ་མུལ་ལའང་དེ་རྒྱུ་བཤད། ཚོས་ཚོན་གྱིས་དགའ་

བའི་ནམ་འགྱུར་དང་“གཏམ་བཟང་ག་རེ་འདུག་གམ། མགོང་ས་མཆོག་པོད་ལ་ཐེབས་ཡག་རེད་འདུག་གམ”ཞེས་བྲིས། རྒྱུ་བཟང་ལགས་ཀྱིས་“ཐེབས་དང་ཁྱད་པར་མི་འདུག་རྒྱུ་དམར་དེ་ཆོ་བོད་ལ་བསྐྱད་ཡག་གི་དུས་རྒྱུ་གས་ཆར་འདུག་ཅེས་བརྗོད། དེ་ནས་རིམ་པས་དབང་རྒྱལ་ལགས་ཀྱི་གསུངས་པ་གཅིག་དང་གཉིས་བྱས་ནས་ཆོས་སྒྲོན་ལ་བཤད། ཁོང་བཟའ་ཆོ་གཉིས་ནི། རྩོགས་ལ་པག་ཐོབ་པ་དང་། རྩོམ་ལ་རྒྱ་བྱུང་བ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས། རྒྱུ་བཟང་ལགས་ཀྱིས་“བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བདག་པོ་མགོང་ས་མཆོག་སྐྱེ་ཆེ་བདེན་ཆེ་བོད་མི་རིགས་རིག་གཞུང་དང་བཅས་པ་རང་དབང་ཐོག་འཛིན་གྱི་ཉེ་མོ་ལྟེང་གསོན་པོར་འཆོ་གནས་བྱུང་གི་རེད་”ཅེས་རང་གི་བཟའ་ཆེ་ཆོས་སྒྲོན་ལ་བཤད།

ཁོང་བཟའ་འཆོ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་ལ་མགོང་ས་མཆོག་གི་དབུ་འཕྲིད་ཀྱི་འོག་ལ་བོད་མི་ནམས་ཆིག་སྒྲིལ་དང་། རྒྱ་བྲུ་ཁག་ལ་བོད་ཡིག་གཙུག་པོར་བཟུང་ནས་དེ་དུས་ཤེས་ཡོན་ནམས་སྒྲོབ་འཕྲིད་གནང་གི་ཡོད་པ་ཐོས་འདུག། མི་རིང་བར་བུ་འཕྲིད་བཞུར་རྒྱས་རྒྱ་གར་ལ་གཏོང་རྒྱུ་མ་གྲོས་བསམ་པ་གཅིག་མཐུན་བྱུང་ནས་གསང་བའི་དང་རྒྱ་གར་ལ་འགྲོ་མཁན་ཞིག་ལ་རྒྱ་སྒྲོར་སུམ་སྒྲོང་ལྷག་སྤྲད་དེ་བུ་འཕྲིད་བཞུར་རྒྱས་རྒྱ་གར་དུ་བཏང་། སྒྲོ་བཟང་གིས་“བུ་ཞོར་རྒྱས་འགྲོ་ཁར། བུ་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཡག་པོ་བྱས་ནས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དམ་འཛིན་བྱུང་མཁན་ཞིག་ཕྱེད་དགོས། ལྷག་པར་རྒྱ་གར་དུ་སྐྱེ་བས་ནས་མགོང་ས་མཆོག་གིས་ཅི་གསུངས་པ་གཞུང་དགོས་པ་ལས་བོད་གཞུང་ལ་ཁ་གཏོང་མཁན་ཞིག་ཆགས་ན་ཁྱོད་མི་ལུས་ལེན་པའི་གོ་ཆོད་མེད། གཉིས་ནས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་དེ་བྱུང་རྒྱུ་པ་ཞིག་བཟོས་ནས། ད་ལྟའི་དུས་སྐབས་འདིར་བོད་རྒྱལ་ཁབ་དང་རིག་གཞུང་ཆག་འཛིན་གྱི་སྐབས་སུ་བོད་གཞུང་ལ་ལེགས་སྦྱོར་འབྲུལ་མི་ཆགས་རྒྱུར་དེད་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་རེ་བ་ཆེ་གོས་ཡིན་”ཞེས་བཤད།

བུ་ཞོར་རྒྱས་རྒྱ་གར་དུ་སྐྱེ་བས་ནས་ལོ་གཉིས་ཙམ་ཞིག་ལ། རྒྱུ་བཟུང་ཡག་པོ་བྱས་པ་མ་ཟད་ལྷག་པར་དུ་བོད་ཡིག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྤངས་དང་། མ་འོངས་པར་བོད་ཡིག་ཐོག་ནས་ལ་རྒྱ་དང་རྩ་བུ་བཞུད་པ། རྩོགས་རིས་བྲལ་བའི་བོད་དགོ་རྣལ་མ་ཞིག་ཕྱེད་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་ཐོན་ནུ་འཕྲིགས། འོར་ཀྱང་བཟང་བྱ་གསུམ་ཙམ་འདས་རྗེས་བོད་ཡིག་སྦྱང་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་མེད་པ་དང་། སྤང་ཆ་ཡང་བོད་སྤང་གར་མ་ཞིག་རྒྱག་མི་བྱུང་པ་མ་ཟད། ཉིན་སྤང་དང་དབྱིན་སྤང་བསྐྱེས་ནས་རྒྱག་པ་དང་། ཁོར་ཡུག་གི་བྲགས་རྒྱུན་ཡིན་ནམ། དགོ་ནན་གྱིས་སྒྲོབ་གསོ་མ་འདང་པ་ཡིན་སུས་བཤད་བྱུང་། གང་ལྟར་ཀྱང་སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་བོད་ཡིག་སྦྱང་འདོད་མེད་པ་དང་བོད་ཡིག་ལ་ཅིས་མཐོང་མེད་པའི་རིམས་ནད་དེ་ནོར་རྒྱས་ལ་ཐོག་སྤྱོད་ནོར་རྒྱས་ཀྱི་བོད་ཡིག་གི་ཤེས་ཚད་དེ་སྒྲོ་བཟང་གི་བསམ་ཆོད་ལས་ཡོངས་སུ་འདས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

དུས་རྒྱུ་ཏུ་སྒྲོ་བཟང་གིས་“བཟའ་ཆེ་ཆོས་སྒྲོན་ལ་དེད་གཉིས་ཀྱི་བུ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་རྗེས་སུ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་ཆེད་དུ་གང་ཡང་ཕྱེད་ཐོད་པ་དང་། རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་ཡོད་པ། བོད་པའི་ཞག་ཅི་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡག་ལ་སྒྲོ་བཟུང་སྤྱོད་ཆོག་”ཅེས་གསུངས་དུས། བཟའ་ཆེ་ཆོས་སྒྲོན་གྱི་སེམས་པ་ཡང་བདེ་བོ་ཆགས་ནས་ནས་གཉིས་ཀྱི་གསེབ་ནས་དགའ་བའི་རྣམ་འགྱུར་མངོན་བཞིན་མཆིས།

ཐུ་གུ་འཆར་སྤྱིས་བྱུང་བ་བཞིན་སྒྲོ་བཟང་གི་ན་ཆོད་ཀྱང་ད་གཟོད་གང་འཆམ་ལ་སྐྱེ་བས་པ་དང་། ཆོང་

ཡང་གཞི་ཀྱེ་བར་བཞེན། བྱ་ཆུང་བཞོན་བྱ་འཛིན་རིམ་དགུ་པར་སྐྱེ་བས་དུས་སྡོད་བྱ་ཅད་གོང་ས་མི་ཞུ་
ཐབས་མེད་ཆགས་ནས། ས་མཉམ་དུ་ཆོང་ཀྱག་པར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ས་སྡོད་བཟང་གིས་ཉིན་ཞིག་ཀྱི་མིང་ཆོང་
པ་ཞིག་དང་ཆོང་སྒྲིག་སྐབས་དེ་མ་ཐག་པོད་པའི་ཆོང་པ་ཞིག་སྐྱེ་བས་ཏེ། བོད་པ་དེ་ལས་ཀྱི་མི་དེས་གོང་ཆོང་
མཐོ་བ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པར་བཞེན། “བྱས་པ་ལགས་ཀྱི་མི་དེས་གོང་མཐོ་བ་སྡོད་ཀྱི་འདུག་གཞི་ལ་ཆོང་ན་ལག་
པ་འདུག”ཅེས་བཞོན་སྐབས། ས་སྡོད་བཟང་གིས་“འདྲམ་ཙམ་བྱས་ཏེ་བྱ་ཁོང་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཞི་
དག་ཡོད། ཁེ་སྒོར་མོ་གཅིག་ལས་མེད་ན་ཡང་། རང་གི་མི་རིགས་གཅིག་པ་དེར་ཆོང་ན་ལག་པ་ཡོད། དེར་
བཞེན་རྗེས་སུ་ལས་དོན་འདི་འདྲ་མང་པོ་བྱུག་སྲིད་པར་བཞེན། བྱ་རང་གི་ཡིད་གཟབ་དང་བསམ་གཞིག་བྱེད་
དགོས”ཞེས་བཤད།

ཉིན་ཞིག་ཀྱི་ནག་ནས་བྱ་དབང་འདུས་ཀྱི་ཡི་གེ་ཞིག་སྐྱེ་བས། དབང་འདུས་ཀྱི་ཡི་གེའི་བཞོན་བྱ་དང་
མྱོང་བྱེད་ཡིག་གཟུགས་སོགས་དེ་ཙམ་གྱི་ཡར་ཀྱས་བྱུང་མེད་པར་བཞེན། ས་སྡོད་བཟང་གི་སེམས་པ་བྱུང་མི་
བདེ་བ་ཞིག་བྱུང་། འོན་ཀྱང་དུས་ཆོད་ནི་མཆུགས་འགྲོའི་རྟ་པོ་བཞིན་དུ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ལ་འདས། བྱ་
དབང་འདུས་ཀྱི་ནག་ནས་འཛིན་རིམ་བཅུ་གཉིས་སྡོད་མཐར་མོན་ནས་ནང་ལ་སྒོར་ཀྱག་དུ་ཡོག་ཡོང་བ་དང་།
བྱ་འབྲིང་བཞོན་ཀྱས་ཀྱག་ནས་འཛིན་རིམ་བཅུ་བཞོན་པ་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་ཁེ་ལ་ཏེ། བྱ་ཞོར་ཀྱས་ཀྱི་
རྒྱ་གསུམ་གྱི་གུང་གསེང་གི་དུས་ཆོད་དེར། ས་མ་གཉིས་ནས་ཐབས་ཤེས་སྒྲ་མང་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་མར་གྱིས་
དམ་འགའ་ཉིན་ཏུ་ཆེ་ན་ཡང་། དཀའ་ངལ་ཁྱད་བསད་ཀྱིས་བྱ་ཞོར་ཀྱས་གུང་གསེང་རིང་པོ་དུ་ཡོག་ཏེ། སྐར་
ཡང་ཁོ་ཆོ་ནང་མི་རྣམས་མཉམ་འཛོམས་བྱུང་། ས་མ་གཉིས་ཀྱང་རང་གི་གཅེས་པར་འོས་པའི་ཕྱ་གུ་
དང་ལོ་གས་བྲལ་ཏེ། སྐར་ཡང་ཡན་ཚུན་བྱུག་འཕྲད་བྱུང་བར་བཞེན་མ་བྱའི་ན་བར་འབྲུག་སྐྱོམ་པ་བཞིན་
དུ་དགའ་བ་བཞོན་ལས་འདས།

འོན་ཀྱང་། བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་བྱ་དབང་འདུས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་ཤོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྐད་
དང་བོད་སྐད་བསྐྱེས་ནས་བཤད་པ་དང་། བྱ་ཞོར་ཀྱས་ཀྱིས་ཉིན་སྐད་དང་དབྱེན་སྐད་བོད་སྐད་གསུམ་བསྐྱེས་
ནས་ཀྱག་སྐབས། ས་སྡོད་བཟང་གི་སྤྱིང་ལ་ན་ཟུག་གི་ཟུག་དུ་ཞིག་དབང་མེད་དུ་ལངས་ནས་རང་བྱུགས་ཀྱིས་
ཉོབ་སྒྲུང་གི་ཆོར་བ་ཞིག་སྐྱེ་བས། ཁོང་ལ་བོད་ཀྱི་བྱ་མོང་མ་ཡིན་པའི་བད་སྡོད་རིག་པ་སོགས་ཤེས་བྱ་རིག་
པའི་གནས་ལ་དེ་ཙམ་གྱི་བྱུང་ཆ་མེད་ན་ཡང་། ཀྱི་མི་དང་མཉམ་དུ་མི་ལོ་བཞི་བཅུ་ཙམ་མཉམ་དུ་བསྡད་ཀྱང་
རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ལ་སྐད་རིགས་ཀྱི་བསྐྱེས་ལྟ་དེ་ལ་འབྲུ་ཙམ་ཡང་མ་ཞུགས་པ་བྱེད་ཀྱི་དེར་དོན་ཆེན་
པོ་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན། བྱ་གཉིས་ལ་གནས་ལུགས་དེ་མ་བཞོན་ན། འགྲིག་ཐབས་མི་འདུག་བསམ་ཡང་། ཁོང་
གཉིས་གཞན་ལུལ་ས་མཐར་ལོ་གས་རང་གི་གཅེས་པའི་ས་དང་། ས་མ་སྤྱན་ནེ་བྲལ་ཏེ་དཀའ་ངལ་མང་དག་
ཅིག་འཕྲད། ད་ལྟ་སྐྱེ་བས་མ་ཐག་གནས་ཚུལ་འདི་བཤད་ན་འཚམ་པོ་མི་འདུག་བསམ་ཏེ། སེམས་ནས་བཤད་
འདོད་ཀྱང་། ཁ་ནས་མ་ཐོན་པར། ཁོག་ནས་མེ་འབར་ཡང་། ཁ་ནས་དུ་བ་མ་ཐོན་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་ལུས།
ཕྱ་གུ་གཉིས་སྐྱེ་བས་ནས་རྒྱ་བ་གཉིས་ཙམ་འགྲོ་སྐབས།

བོད་རྒྱ་བཞི་པའི་ཆེས་བཙོ་ལྷ་ལ་ས་སྡོད་བཟང་ལགས་ཀྱི་འཆར་གཞི་བཞིན། འབྲས་སྤྱངས་དགོན་

པར་མང་ཇ་གཏོང་བར་འགྲོ་མཁན་ཡིན་སྟབས། བྱ་དབང་འདུས་ལ་པ་སྒོ་བཟང་གིས་“བྱ་སངས་ཉིན་ང་ཆོ་ནང་
 མི་ཆང་མ་མཉམ་དུ་འབྲས་སྤྲུངས་དགོན་པར་མཆོད་འབུལ་ཞུ་བར་འགྲོ་མཁན་ཡིན་པས་དེ་ར་བདེན་བྱ་རང་
 གིས་སྤྲུབས་ཞུ་གོ་མི་ཐུན་པ་ཞིག་བྲིས་ཨང་”ཞེ་མངགས། བྱ་དབང་འདུས་དང་ནོར་རྒྱས་གཉིས་ཀྱིས་སྤྲུབས་
 ཞུ་གཏན་ནས་འབྲི་མི་ཤེས་པར་ལུས། གང་མཆོམས་ནས་བྱ་དབང་འདུས་ཀྱིས་“ཕྱ་ལགས་སྤྲུབས་ཞུ་བོད་ཡིག་
 ཐོག་ནས་ཡག་པོ་འབྲི་བྱུང་གི་མི་འདུག་པས། རྒྱ་ཡིག་དང་དབྲིན་ཡིག་གང་རུང་ཐོག་བྲིས་ན་ཆོག་གམ་”ཞེས་
 དེས་པར། པ་སྒོ་བཟང་གི་གདོང་ནས་ཏ་ཅང་འགྲོད་པ་སྤྱེས་པའི་ནམ་པ་མངོན་ནས། “ཟ་ཡེ་ཁྱེད་གཉིས་
 འོ་མི་ཆ་ཨང་། རེད་པ་མ་གཉིས་ནས་དཀའ་ངལ་ཁྱེད་བསད་ཐོག་ནས། ཁྱེད་གཉིས་སློབ་གྲུར་བཏང་ནས།
 རང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་དེ་བྱང་ཆུབ་པ་ཞིག་གཙོ་དོན་བྱེད་དགོས་ཞེས་གཞོན་ཁྱེད་གཉིས་ལ་བཤད་མ་
 བྱུང་ངམ། པ་ནན་ང་ཡི་མི་ཆོའི་ནང་སྒོག་དུ་མེད་པའི་འགྲོད་པ་ཆེ་ཤོས་ནི། ཁྱེད་ཀྱི་ཐབས་དུགས་ཀྱི་བྱེད་
 ལས་དེ་ཡིན། ཨོ། ཁྱེད་གཉིས་བསམ་སྒོ་ཞིབ་མོ་གཏོང་དང་། སློབ་གྲུ་ཞིག་ལ་མི་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་དང་བརྒྱ་
 རྩ་ནས་རང་གི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ནས་སྤྲུབས་ཞུ་ཞིག་འབྲི་མི་བྱུང་ན། ཤིན་ཏུ་ཐབས་དུགས་དང་སྒོ་ཕམ་གྱི་
 གནས་ཞིག་རེད། ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རང་ཆོ་བོད་མིས་ཆེ་མཐོང་དང་། ཐོས་བསམ་སྒོ་མ་གསུམ་
 མ་བྱས་ན། མི་རིགས་གཞན་ཞིག་གིས་བོད་ཡིག་ལ་ཆེ་མཐོང་དང་སྤྱང་བརྩོན་བྱེད་མཁན་ཏ་ཅང་དཀའ་བ་
 ཞིག་མ་རེད་དམ། ད་དུང་ངས་གཟབ་ནན་ངང་བཤད་རྒྱུ་ཁྱེད་གཉིས་ཀྱིས་མ་འོངས་ཀྱག་གྱིག་གི་འགྲུལ་
 བཞུད་ཁྱེད་དུ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་རྒྱུ་ཏུ་བསྐྱར་རྟེ། མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དང་། ཡབ་མེས་ཀྱི་གོམས་
 གཤིས་བཟང་པོ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཉམ་ཆུང་ལ་བྱུང་ཆོད་དང་། མཐོ་བ་ལ་སྤེལ་ལད་འཁྲབ་ནས་རང་གི་འདོད་
 དོན་འགྲུབ་ཐབས་ཁོ་ན་ལས། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཇ་དྲག་ཆེ་བའི་དུས་སྐབས་འདིའི་ཆེད་དུ། ལས་དོན་མ་
 བྲས་པར་དོག་རོལ་བཏང་སྟེ་ཕྱིན་ན། ང་ཆོ་པ་བྱའི་འདུ་ཤེས་ལྷ་ཞིག་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་ཐག་བཅད་ནས་བསྐྱད་
 ན་རེད་པ་མ་གཉིས་ལ་བདེ་བ་མང་བ་ཐོབ་སྲིད་”ཅེས་བཞེད། མཆོས་སྒྲོན་གྱིས་“ཀྱང་ཁྱེད་གཉིས་བསམ་སྒོ་
 ཡག་པོ་ཐོངས་དང་། རེད་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཞོགས་ལྷ་ལངས་དགོང་དང་ཕྱི་ཉལ་བྲས་ནས་དཀའ་སྤྱུག་ཅི་ཙམ་
 སྤྲད་ཀྱང་ཁྱེད་གཉིས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པར་གཏོང་བའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྐད་ར་མ་ལུག་དང་ཆས་ལ་མ་བྱུང་གྲོན་
 པའི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྲས་ནས་མི་རིགས་ལ་ཞབས་འདེབས་ཞུ་བྱུང་བའི་རེ་བ་ཡིན། འོན་
 ཀྱང་ཁྱེད་གཉིས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་མཐར་ཕྱིན་པ་ཕར་ཞག་རང་སྐད་ཡང་གཙང་མ་མི་རྒྱག་པར་སྐད་ཆ་ཆང་མ་མཉམ་
 དུ་བསྐྱེས་ནས་སྐད་ར་མ་ལུག་དེ་འདྲ་བརྒྱུ་ན་པ་མ་སེམས་སྤྱུག་ཡོང་གི་རེད་མ་རེད། སྤྱི་མཁྱེན་ཁྱེད་རང་
 གཉིས་ཀྱི་སྐད་ར་མ་ལུག་དེ་མཆོམས་འཛོག་བྱུང་ན་ཡག་པོ་འདུག་ མ་ནན་ང་ཡི་རེ་བ་ཡིན་”ཅེས་མིག་ནང་
 རྒྱ་ཞགས་འཁོར་བ་བཞིན་སྐད་གདངས་ཕྱ་པའི་སྒོ་ནས་བཞེད། བྱ་དབང་འདུས་དང་ནོར་རྒྱས་གཉིས་ཀྱིས་པ་
 མ་གཉིས་ཀྱི་གདོང་པར་ལྷ་བཞིན་སེམས་ནང་ང་གཉིས་ཀྱི་པ་མའི་རེ་བ་བསྐྱབས་མི་འདུག་ ཨ་ཙོ་ང་གཉིས་
 ཀྱི་བོད་ཡིག་ཡག་པོ་མ་སྤྲངས་པ་དེ་རེད་གཉིས་ཀྱིས་དོ་སྣང་མ་བྲས་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གཞན་
 དབང་དུ་ཀྱུར་ནས་སྤྲུངས་མ་བྱུང་ཡིན་ནམ། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ཐོག་ནས་མ་སྤྲངས་པ་ཡིན་ནམ། ལྷ་མ་
 ནས་འདང་རྒྱག་བཞིན་མཆིས།

པལ་བའི་བུ་མོ།

རིག་གནས་ཀ་པ། ཨ་ནེ་མཁའ་འགྲོ།

༡

(སྒྲི་རྩལ་གི་མིག་ཀྱང་སྐམ་མ་མྱོང་བའི་ཨ་ཅག་ཅིག་ཉིན་རེ་བཞིན་གཏུག་ལག་ཁང་གི་སྒྲི་འགྲམ་ན་
སྐད་མ་འགག་བར་དུ་དུ་བཞིན་ཡོད། མི་ཚང་མས་ཁོ་མོ་སྒྲི་མ་འདུག་ཟེར། ཁོ་མོ་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་སྒྲི་མ་
པ་ཡིན་ནམ། བོད་གཞུང་གི་དྲང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་གཡོ་སྒྲུའི་འོག་ནས་མི་ག་ཆོད་སྒྲི་མ་པ་སུ་ལ་གསལ།)
ཞེས་ཆགས་ཤོག་ཅིག་གི་རོས་སུ་འདི་ལྟར་བཀོད་ཡོད་པས་མི་ཚང་མས་སྒྲིང་གསར་པ་ཞིག་ལ་རོལ་རྒྱ་བྱུང་།

༢

སྒྲི་བ་བྲ་ག་གེ་མོ་ཞིག་ཏུ་ལོ་རེའི་འཛིན་རིམ་བཅུ་གཉིས་གསར་དུ་ཐོན་པའི་སྒྲི་བ་མ་གཉིས་ལ་ཨ་རིེ་
མཐོ་སྒྲི་བ་དུ་སྒྲི་བ་ཡོན་མ་མིག་གནང་བ་བཞིན་རྒྱགས་འབྲས་ཅེ་ཕུད་བྱུང་བ་གཏོང་སྒྲི་བ་ལྟར་འདི་ལོའི་འཛིན་
བྲ་བཅུ་གཉིས་པའི་རྒྱགས་འབྲས་ཅེ་ཕུད་གཉིས་པ་བུ་མོ་བདེ་སྦྱིད་ཡིན་པས་ཨ་རིེ་སྒྲི་བ་སྒྲིང་དུ་འགྲོ་རྒྱུའི་
རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ། བུ་མོ་བདེ་སྦྱིད་ནི་སྒྲི་བ་སྒྲིང་ལ་བཙོན་ཞིང་སྒྲིང་འབྲས་བཟང་བ། ང་རྒྱལ་ཏུ་ཆེ་ཡང་སྒྲི་མེམས་
ཀྱིས་ཕུག་ཅིང་སྒྲི་བ་བྲུའི་བྲ་བཞག་ཡོད་རྒྱ་ཚུལ་བཞིན་དང་དུ་ལེན་པ་དང་། མ་འོངས་རྒྱས་བུགས་ཡོད་ཆད་
བོད་སྒྲི་བའི་རོན་དུ་ཕུལ་འདུག་གི་ལྷག་བསམ་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཁོ་མོར་བཙེ་ལྷན་གི་ཨ་མ་ལགས་དང་ཁ་བྲལ་
དགོས་པས་སྒྲི་རྩལ་དང་། བཅན་ཕྱོད་ལ་བོད་མི་མཆོག་དམན་མང་པོས་ཞིང་ཁམས་ལྟར་འཛིན་པའི་ཡུལ་དེར་
འགྲོ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱིས་དག་འཕྲོ་བྱུང་འབྲེལ་གི་ཆོར་བ་མངར་སྒྲིར་འདྲེས་མ་ཞིག་བྱུང་།

༣

ཁོ་མོས་བདག་གི་ཡ་དམ་པའི་ཞལ་ཆེམས་བསྐྱུབ་བྱུང་སྐོང་སྐམ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཨ་རིེ་མཐོ་སྒྲི་བ་
དུ་སྒྲི་བ་སྒྲིང་ལ་དུར་བཙོན་བྱས་ཏེ་མ་འོངས་བོད་ཀྱི་སོན་ཅ་ནམས་ལ་འབྲས་བཟང་སྒྲིན་ངེས་ཀྱི་ས་བོན་བསྐྱར་
ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཨ་མ་ལགས་སྒྲི་བ་བྲུའི་ཐབ་ཚང་ལས་ཐོན་ནས་ནང་དུ་དལ་ལྡོད་ངང་བཞུགས་འདུག་དགོས་
སྐམ་པའི་མི་ལམ་སྦྱིད་པོ་ཞིག་གཏོང་བཞིན་པའི་ཆེ་ན། སྐང་ལམ་གི་ལྷག་རྒྱུང་ལས་སྐྱ་ལོའི་འཛིན་བྲ་བཅུ་
གཉིས་ཐོན་པའི་སྒྲི་བ་སྒྲི་སྒྲི་རོ་སྐལ་བཟང་ལགས་ཀྱི་བུ་མོ་སྒྲི་མ་མ་ཨ་རིེ་མཐོ་སྒྲི་བ་དུ་བུ་མོ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཆབ་
ལ་གཏང་རྒྱ་ཡིན་ལུགས་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱན་དུ་བྱུང་བ་ལས། མང་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་དེའི་སྒྲིར་ལ་བསམ་
རྒྱལ་འདྲ་མིན་གི་ཐེང་སྒྲིང་རྩ་ཆོགས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

“བུ་མོ་བདེ་སྤྱི་ལྷིག་ཡིག་ཚད་དཔེ་བཟུས་བྱས་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ཡིན་མདོག་ཁ་པོ་རེད།”
“ཁོ་མ་བུ་གཉིས་ཀྱིས་ཡིག་ཚད་དོ་དམ་པར་སྒྲིག་བརྒྱན་གྱིས་བསྐྱུས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཡང་གཉིས་པ་རེག་
པ་ཡིན་སྤྱད་ཀྱང་ཟེར།”

མང་པོ་ཞིག་གིས་བུ་མོ་དེ་རྒྱན་དུ་སྤྱོད་པ་ཡག་པོ་མེད་པས་གོང་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་པ་ཡིན་ཚུལ་
སོགས་ཁྲུངས་མེད་ཀྱི་འཆལ་གཏམ་སྒྲ་ཚོགས་སྒྲིམ་པས་ཁོ་མོའི་རྩ་བར་གཟུགས་ཞིང་ཁོང་ཁོའི་མེ་ཆུ་འབར་བའི་
རམ་འདེགས་བྱས། འོན་ཀྱང་དངས་གཙང་གི་ཁ་དབུགས་དང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཁོར་ཡུག་གིས་ཁོ་མོའི་དྲི་
མ་མེད་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་དང་མཚུངས་ལ། བྱ་དང་བྱེུ་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་སྐད་སྟན་
པོས་ཁོ་མོར་ཉེས་པ་མེད་པའི་བདེན་དཔང་བྱེད་པ་དང་འདྲ་བས་སེམས་ཁམས་ཡོད་ཚད་དང་རྒྱལ་གྱིས་ཁེངས།
ཁོ་མོ་ཨ་རིར་སློབ་སྦྱང་འགྲོ་བྱེད་པའི་འཐེན་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་དོ་མ་ཅི་ཡིན་མི་གསལ་མོག་མོག་གི་
གནས་ཚུལ་དེ་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་རྒྱུང་གིས་དེད་དེ་བྱང་ནས་ལྟོ་དང་ལྟོ་ནས་རུབ་ལ་བསྐྱལ་བཞེན་ཡང་། ཁོ་མོ་
ལ་གསལ་ཁའི་ལན་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་བས་འཆལ་གཏམ་དེར་ཡིད་མ་ཆེས་བར་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱལ་བ་ལྟར་
སློབ་གྲུའི་ཡིག་ཚད་དུ་ཕྱིན་ནས་གནད་དོན་དོ་མ་ཅི་ཡིན་བཀའ་འདྲི་བྱས་པར། ལས་བྱེད་རྣམས་དོགས་མི་
བདེ་བར་ཡན་ཚུན་གཅིག་དོར་གཅིག་ལྟ་བུས་ནས་རེ་ཞིག་མི་སྤྱོད་པའི་བརྟུ་ལ་ཞུགས་འཛིན། སློབ་བྱ་དུ་སློབ་
སྤྱོད་ལགས་ཀྱིས། “བུ་མོ་ཁྱེད་རང་དཔེ་འགྲོ་མི་བྱུང་ཀྱང་རྗེས་མར་ཐབས་ཤེས་གཏང་ཆོག་པ་མ་ཟད་རྒྱ་གར་
མཐོ་སློབ་གང་དུ་འགྲོ་ནའང་སློབ་ཡོན་སློབ་གྲུ་ནས་གཏང་གི་རེད།” ཅས་འགོ་མཇུག་མེད་པའི་ལན་ཞིག་
འཇམ་མཁའ་ཀྱིས་བཏབ། ཁོ་མོར་ཉིད་ཀྱི་རྩ་བར་ཡང་ཡིད་མ་ཆེས་པར། ལྷ་ཡི་ཞེས་ཏང་སང་པའི་བསྐྱར་
འདྲི་ཞིག་བྱས་པར་ཡང་བསྐྱར་དེ་ལྟར་ལབ། ཁོ་མོ་ཁོང་ཁོ་དང་སྤྱོད་གདུང་གིས་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ཆོ། འཇིག་
རྟེན་ནི་སྤར་དང་མི་འདྲ་བར་ནག་འཛོམ་མེར་འདུག་ལ་ཁོ་མོའི་ནག་འཛོམ་འཛོམ་གྱི་གོ་མཁུ་ནང་དུ་བསྐྱར།
འོན་ཀྱང་ཁོ་མོའི་སེམས་ཀྱི་དུ་འདོད་ནི་འགོག་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་སྤྱོད་ཀྱིས་ཉེ་མིག་ནས་མཆི་མའང་
མི་ཐོན། ཨ་མའི་འགྲམ་དུ་སྤྱོད་པས་པ་དང་ཨ་མས་བུ་མོའི་གདོང་ཉམས་ལས་གནས་ཚུལ་ཞིག་རྟོགས་ཤིང་
ཤིན་ཏུ་དྲངས་པའི་མཆི་མ་རྟོག་པོ་གཉིས་མཁུར་མགོར་རྒྱུང་། སྐབས་དེར་གཞི་ནས་ཁོ་མོ་བྱིས་པ་ཞིག་དང་
འདྲ་བར་མིག་ཚུ་བར་མཚམས་མེད་པར་བཏང་། མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཨ་མ་ནི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའི་སྐབས་
སུ་ཆད་མཐོང་བའི་སེམས་གསོ་ཞིག་ཡིན་པས་ཁོ་མོའི་ཨ་མས་བྲིམས་ཁང་ལ་གདུགས་གཤེར་བྱ་རྒྱུའི་རྟེན་སྐྱལ་
བྱས། དེ་ནི་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་བརྒྱུང་ནས་ཁོ་མོས་བྲིམས་གདུགས་སྟན་ལུ་ཅི་ཙམ་ཐུལ་ཡང་བྲིམས་ཁང་
ནས་ཆ་རྟེན་ཆང་མི་འདུག་ཅེས་ཕྱིར་ལོག་བྱས། ཉིན་ཞིག་ཁོ་མོས་བྲིམས་གདུགས་ཀྱི་སྟན་ལུ་འཁྲེར་ཏེ་དངོས་
སུ་བྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་སློབ་ཐོན་དུས་ལས་གསེང་སྐབས་ཡིན་པས་ལས་ཁུངས་དེའི་དྲུང་ཆེ་ལས་བྱེད་དང་
བཅས་པ་ཕྱི་ལོགས་སུ་ཡོང་གིན་ཡོད་པ་དང་འཕྲད། མི་རེ་རེའི་གདོང་པ་མཐོང་ཡོང་དུས་སློབ་གྲུའི་ལས་
བྱེད་དག་དང་འདྲ་བར་གཡོ་སྤྱོད་ཁེངས་པ་མཐོང་བས་ད་ནས་བྲིམས་གདུགས་མི་བྱ་བའི་དམ་བཅའ་བཞག

ནང་དུ་སྒྲེབས་ནས་ཐོག་མར་གནས་ཚུལ་གང་ཡིན་གསལ་པོར་མི་ཤེས་པ་དང་ནང་དུ་ལོག་ནས་སྒྲེབ་གཅིག་
ཅམ་འཁོར་རྗེས། གཅེན་པོ་དང་གཅེན་མོ་དེ་བཞིན་དགའ་ཉི་མུན་མཆོད་རྒྱམས་ཀྱིས་ཉིན་བཞིན་སྔ་རྗེས་
ཁྱེད་རང་ལུ་སྒྲོ་བས་ལྡན་ལ་མཉམ་མར་སྤྱད་རྒྱུ་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད། ལུ་སྒྲོ་བས་ལྡན་ནི་ཡོན་ཏན་ཆེ་ཞིང་
རྒྱ་ཉོར་ཡང་ལྷུག་པས་མོ་རང་གི་མི་ཆེ་ལ་དགའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་མ་རེད་ཞེས་བསྒྲུབ་བྱ་བ་བརྒྱབ། ཁོ་མོས་གནས་
ཚུལ་དེ་ཐོས་རྗེས་དངངས་འཆབ་དང་བཅས་“ང་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་”

ཞེས་བྲང་མོར་བཤད་པ། གཅེན་པོས་“ཁྱེད་ཀྱི་མཛེས་པའི་བུ་དེ་སྤྱད་ཅིང་”ཅེས་དྲིས། “ང་ཆོའི་གྲོང་གསེབ་
འོག་གི་བུ་དོན་འགྲུབ་རེད། རེད་གཉིས་མཉམ་གྱི་མཉམ་གསོན་དང་སྦྱིད་སྤྱུག་མཉམ་སྦྱོང་ཡིན་པས་དོན་གྲུབ་
དང་མཉམ་དུ་ང་རང་བསྐྱེད་ཆོག་པའི་གོ་སྐབས་གནང་རོགས།” ཞེས་ལུ་བ་ནན་གྱིས་བྱས་ཀྱང་གཅེན་པོས་
དོན་འགྲུབ་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཆ་ཆང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། བུ་དོན་འགྲུབ་ནི་མི་ཆང་སྒྲོ་བོ་ཞིག་གི་བུ་ཡིན་ཞིང་
ནང་དུ་ཨ་མ་གཤམ་མོ་ཞིག་ལས་མེད། ལུ་མོ་སྒྲོ་ལ་དཀར་གྱིས་བྲམ་བས་གང་ཡང་མ་སྤྱོད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་དགའ་
བོ་དོན་འགྲུབ་ལ་ཁ་པར་བརྒྱུད་འབྲེལ་ལམ་བྱས་ཏེ་ད་ལྟའི་ཡིད་སྒྲོ་བའི་གནས་ཚུལ་ངན་པ་དེ་བཤད་པར་ཁ་
པར་ནང་ནས་དོན་འགྲུབ་ཀྱིས་“ཁྱེད་རང་ང་སྤྱུག་སྤྱོད་ཨང་། ངས་རྒྱག་རྒྱག་ཞིག་ཉིན་གསུམ་ལ་གཡར་
ནས་ཁྱེད་རང་བསུ་བར་སྒྲེབས་ཡོང་། ང་གཉིས་ཐག་རིང་ཞིག་ལ་འབྲོ་ཆོག དེ་བར་ཁྱེད་ནས་གསྐྱེག་
ཡག་པོ་བྱ་དགོས་”ཞེས་བརྗོད། ཁོ་མོར་སེམས་གསོ་ཅུང་ཟད་ཐོབ་མོད་འབྲོ་ཆོག་ཆོག་བྱས་ནས་བུ་དོན་འགྲུབ་
ལ་དུས་ཆོད་གང་ཅམ་བསྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱང་། ཁོ་ཡོང་རྒྱ་མེད་པས་དེའི་བར་ལ་མོ་རང་མཉམ་མར་བཅན་གྱིས་
བརྒྱུངས་པས་བསུ་མཁན་སྒྲོ་ཁར་སྒྲེབས།

ཁོ་མོ་དོན་གྲུབ་ཀྱི་ནང་ཡོད་པའི་གྲོང་གསེབ་དེ་བརྒྱུད་ནས་མཉམ་མར་འབྲོ་དགོས་པས། གྲོང་གསེབ་
དེའི་ཉི་འཁོར་ན་ཡོད་པའི་དུར་ཁྲོད་ལས་མེད་དུ་བ་སྒྲོ་འཕྱར་འཕྱར་བྱེད་བཞིན་པ་མཐོང་། མོའི་ཡིད་ལ་
སྒྲོ་བ་ལྡང་ལྡང་གི་ཆོར་བཞིག་ངང་གིས་སྤྱུས་ཤིང་དོན་འགྲུབ་མཁྱོགས་ཅམ་སྒྲེབས་པར་གོག་ཅེས་སྒྲོ་ནས་ལམ་
བཏབ། དེ་ནས་མོ་རང་སྒྲོ་བས་ལྡན་ཆང་ལ་སྒྲེབས་ནས་ཆང་ས་ཡི་དེན་འབྲེལ་དངོས་སུ་བཤམས། མི་རྒྱམས་
ཆང་གིས་བཟེ་བ་དང་གར་འབྲུབ་པ། རྒྱ་དང་གཞས་གཏོང་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་བུ་དོན་གྲུབ་ད་དུང་སྒྲེབས་རྒྱ་མེད་
པཅི་ཡིན་སྐྱམ་ནས་རང་ཉིད་མཉམ་མར་འབྲོ་སའི་བུ་སྒྲོ་བས་ལྡན་གྱི་གཙུང་མོ་ཞིག་ལ་བརྟན་པ་མང་པོ་སྤྱད་
ནས།

“དོན་གྲུབ་སྒྲེབས་འདུག་མིན་བཞུ་བར་རྒྱགས།” ཞེས་བཤད་པས་བུ་མོ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེས་སྔ་གསང་མེད་
པར་སྤྱང་རྗེ་པའི་ཉམས་ཀྱིས།

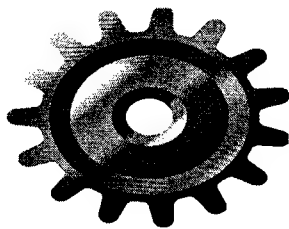
“ཁ་སང་ཨ་ཅག་ཁྱེད་མཉམ་མར་ང་ཆོའི་ནང་ལ་སྒྲེབས་པའི་ཉིན་དེར། རོ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་རྒྱག་རྒྱག་བཏང་
ནས་ཡོང་སྐབས་མོ་འཆེན་པོ་ཞིག་དང་གདོང་ལུག་བརྒྱབ་ནས་ཤི་འདུག ཁ་སང་སྤྱི་ལུང་མེ་ལ་བསྐྱེགས་པ་
རེད་ཅེས་བཤད།”

གནས་ཚུལ་དེ་མོས་ཐོས་མ་ཐག་གནས་ས་མགོ་དྲིང་ལོག་པ་ལྟ་བུའི་སྤྱུག་བསུལ་གྱིས་ཏག་ཏག་ཁ་སང་གི་དུར་
ཁྲོད་ནས་དུ་བ་མཐོང་བ་དེ་ཡིད་ལ་འཁོར་ཞིང་། དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་ཆ་རྒྱམས་ལུས་ལ་སྤྱུས་སྤྱུས་པར་དོན་གྲུབ་

ཀྱི་ནང་དུ་ཕྱིན་འདུག་མོ་རང་དོན་གྱུ་བ་ཀྱི་ནང་དུ་སྡོམ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་། དོན་གྱུ་བ་ཀྱི་ཨ་མས་དུ་སྤངས་ཐུང་བཞིན།
མོ་རང་གི་སྐྱོན་ནས་འདུས་སྟེ་དམའ་འཕེབ་ཆད་མེད་གཏོང་ཞིང་“ངའི་བུ་གསོད་མཁན་ཁྱེད་རང་ཡིན། ངའི་
བུ་འབྲིད་ཤོག” ཅེས་མའི་རྒྱུ་ཆ་དང་གོས་སྟེ་ལས་འདུས་སྟེ་འཐེན།

དེ་ནས་བཟུང་མོ་རང་སྐྱོན་མ་ཆགས་ཏེ་ངག་ནས་གང་ཡང་བཟོད་ཀྱི་མེད་པར་གིང་སྤོང་བཞིན་འགྲུལ་སྐྱོད་
མེད་པར་ལུས་འདུག་

སྟོབས་ལྡན་གྱི་ནང་མིས་མོ་རང་སྟོབས་ལྡན་ཆང་ལ་ཕར་འབྲིད་འདུག་ཀྱང་མོ་རང་ག་དུས་ཡིན་ཡང་
བསམ་སྒྲོ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཏོང་བཞིན་ཉིན་མཆན་ཀྱུན་དུ་དོན་གྱུ་བ་ག་དུས་སྡོམ་སྤྲུལ་གྱི་ཟེད། ཅེས་ཏྲག་དུ་ཆིག་ལལ་
རྒྱ་མཁན་ཞིག་ཆགས། གནས་ཚུལ་དེ་གཅེན་པོས་ཐོས་འཕྲུལ་འགྱུར་པ་ཆད་མེད་སྟེ་བཞིན་རྒྱུགས་ཏེ། “བུ་
མོ་སྐྱོན་མ་ཞིག་མའི་གནའ་མར་འཛོག་གི་མིན། རང་འཇགས་ནང་དུ་འབྲིད་ཀྱི་ཡིན” ཞེས་བཟོད་ཀྱང་།
སྟོབས་ལྡན་གྱིས་“ཁོ་མོ་སྐྱོན་མ་ཆགས་པ་དེ་ང་རང་ལན་པ་ཡིན། ཁོ་མོ་ཕར་མ་བྲིད་པར་བཞག་ན་ངས་ལྟ་
སྟོང་ཡག་པོ་བྱས་ཆོག་ཅེས་”བཤད་འདུག་ཀྱང་། བུ་མོ་སྐྱོན་མ་ཆགས་ཡོད་པས་ལས་ཀ་སོགས་གང་ཅིའི་ཐོག་
ལ་མི་གཞན་ནང་དུ་བཞག་ན་མཐའ་མཇུག་མོ་རང་དཀའ་ངལ་གྱི་གཡང་སར་སྤྱང་ཡོང་བསམ་པ་དང་། ལྷག་
པར་བུ་མོའི་མི་ཆེ་གཅིག་འཕྲོ་བཞག་དུ་བཏང་ཡོད་པས་མ་བཞིན་གཅེན་པོ་གཏོང་འགྱུར་ཆེན་པོ་སྟེས་བཞིན་
ཡོད། དོན་གྱུ་བ་འདས་པ་ནས་བཟུང་མོ་རང་སྐྱོན་མ་ཆགས་ནས་ད་བར་ལོ་ངོ་བརྒྱད་ཙམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཀྱང་
དྲུང་ཁོང་གཉིས་སྟེར་“ཐོས་འགྲོ” ཞེས་པའི་དོན་གྱུ་བ་ཀྱི་སྐད་ཆ་དེ་ཡིད་ལ་དྲན་བཞིན་ལོ་བརྒྱད་གོང་གི་
ཤས་སྒྲོ་དེ་རང་འཇགས་བསྟན་ཡོད་ཅིང་། མོས་ནང་གི་ཉེ་འགྲམ་དུ་རྒྱུངས་འཁོར་འབབ་ཆོགས་ཡོད་པས་
ཀྱུས་ཡིན་ཡང་སྒྱི་སྒྱིད་རྒྱུངས་འཁོར་ནས་འགྲུལ་པ་གསར་པ་ཡོངས་དུས་“དོན་གྱུ་བ་ཡོངས་གྲབས་འདུག་
ཀྱི་ཁོང་ཞིག་སང་ལ་ལན་གང་ཡང་བསྐྱར་མ་སོང་ངམ།” ཞེས་མི་བྱུག་ཆད་ལ་འདྲི་བཞིན་ཡོད་པས། མོ་
ང་རྒྱས་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་རྣམས་མོ་རང་གི་ཐུང་སྤངས་དེ་དག་མཐོང་སྐབས་སེམས་པ་སྒྱི་ཞིང་མིག་ཀྱང་བབ་
མེད་ངང་ཤོར་གྱིན་ཡོད། དུས་དེ་ནས་བཟུང་ཁོ་མོ་དོན་གྱུ་བ་ཀྱི་སྟོར་རྒྱུང་ལལ་མཁན་གྱི་ཡོངས་གྲགས་
ཀྱི་སྐྱོན་མ་ཞིག་ཆགས་ཏེ་མི་ཆེ་གང་པོ་སྐྱོད་གདུང་གིས་བསྐྱུལ།



བཅེ་དྲུང་གི་པམ་ཁ།

(དུས་དེ་བཞོང་མའི་འཕྲིས།)

རིག་གནས་ག་ཁ། དབྱངས་སྒྲིང་།

ཀྱི་དྲུང་། སྒྲི་སྒྲུག་གི་མི་ཆེ་འདི་འདྲ་ཞིག་སྒྲེལ་དགོས་པ་ཆེ་སྒྲིན་ལས་ངན་ཅི་ཞིག་བསགས་པའི་
ནམ་སྒྲིན་ཡིན་ནམ། ཞེས་དབྱགས་རིང་ཞིག་བཏང་ནས་ཡང་བསྐྱར་མཁའ་དབྱེངས་ལ་མིག་མདའ་ཞིག་འཕངས།
ནམ་མཁའི་མཐོངས་སུ་ཐར་ཐོར་དུ་གནས་པའི་སྐར་མའི་འོད་མདངས་ཏ་ཅང་ཞན་པ་དེ་ནི། བདག་གི་སེམས་
ཁམས་རྟོགས་ནས་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་བྱེད་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས། “བསྐྱོས་པའི་ལས་འདི་བྱོས་
པས་མི་ཐར།” ཟེར་བའོ་མ་ཅི་མ་བདེ་ན། སྒྲིན་བསགས་ལས་ཀྱིས་འཕངས་པའི་སྒྲི་སྒྲུག་གི་འཆོ་བ་སྐྱར་མོར་
རོལ་དུས་ད་གཟོད་ལས་འབྲས་ནི་བསྐྱོག་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རྒྱུད་གསལ་པོ་ཐུབ།

ལྷ་མོ་ཟ་ཁང་ནས་སྤྱིར་འབྲུད་བྱས་རྗེས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཤམ་ལས་མཆེད་པའི་གཅེས་སྤྲུག་དེ་ལ་རས་
ལུ་དཀྱུས་མ་ཞིག་བསྐྱོན་ནས་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཕྱོགས་སུ་གོ་མ་བཟོད་དལ་བུར་སྒྲོ་སྐབས། སྒྲིན་རང་ཉིད་
ཀྱི་དྲིན་ཆེན་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས་གནང་བའི་ཁ་ཏ་བསྐྱབ་བྱ་དག་མེ་ལོང་ནང་བརྟམས་པ་ཇི་བཞིན་གཅིག་རྗེས་
གཉིས་མཐུད་ངང་ཡིད་ལ་ལྷ་མོ་མེར་མངོན། ལྷ་ག་པར་འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྤྱིང་ལ་གནས་ཀྱང་སྤྱིང་པོ་མེ་
པ་བྱགས་ཆེན་ཆོར་ཡང་རང་གི་གཅེས་སྤྲུག་དོར་ནས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཕ་རོལ་དུ་འགྲོ་བའི་སྤྱོད་པས་པ་མ་སྒྲེ་
“དབྱལ་བའི་གཉེར་མ་ཕྱིས་པས་མི་དག” ཟེར་བའི་དཔེ་བཞིན་ད་ཆ་རང་ཉིད་ཀྱི་མཛུབ་མའི་ཅེ་ལ་འཁོ་
ཡོད་པ་རྟོགས་ཀྱང་འགོག་བྱེད་ཆོས་ཅན་གང་ཡང་མ་རྟོན། གང་རྒྱུད་སྒྲུག་པོ་དེ་རང་ཕྱོགས་སུ་རྒྱག་ཐེང་
རེར་བཟོད་དཀའ་བའི་འཁྲུག་འདར་ཞིག་བརྒྱབ། ལྷ་ག་པར་དུ་རང་གི་བྱ་རྒྱུད་ལ་རྩོ་བའི་གོས་ཞིག་ཀྱང་མེ་
པས་གང་བའི་དབང་གིས་ལུས་ཀྱི་བ་སྒྲུ་ཕྱ་མོ་མ་ལུས་པར་གྱེན་དུ་ལངས་འདུག་ ཞེད་སྣང་དང་སྒྲི་སྒྲུག་
མཆན་མེད་ནི་ལོ་རྒྱུ་ལས་རིང་བཞིག་དུ་ཆོར། ལྷ་ག་པར་དུ་གཙུག་ལག་ཁང་གི་གཡས་གཡོན་ལ་ར་བཟེ་བ་
པོ་གཞིན་མོ་གཞིན་མང་པོ་བྱི་སྒྲིན་གྱིས་སྐད་ངན་རྒྱག་པ་ལྟར་ཕན་ཚུན་མི་རུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ། དེ་ད
གིས་རང་ཉིད་མཐོང་བར་དོགས་ནས་དབྱགས་ཀྱང་གཏོང་མ་ཡོད། ཉིན་དེ་ལྷ་མོ་རང་ལ་མཆོན་ན་ལྷོག་
ཟས་མ་རེག་པ་ཞིག་དང་ཡན་མ་ན་རེད། མར་བསྐྱོས་པའི་སྒྲུག་བསྐྱལ་ལས་ཀྱང་མ་ཐར་བས་བཀྲེས་བསྐྱོ་
བྱི་ཆོར་བ་བྱགས་ཆེན་སྒྲིས་ནས་གཡས་གཡོན་ཟ་ཁང་གི་ཟས་ལྷག་ཐར་ཐོར་མོང་བ་ནམས་མི་འདོད་བཞི
དུ་དལ་བུར་ལག་དྲ་རྒྱངས། ཨེ་མ་འདི་འདྲའི་གདུང་བ་དྲག་པོ་མྱོང་དགོས་དོན་ཅི། དགོན་མཆོག་གིས་མཐུ་

བདག་ལ་སྤྱིར་རྩོམ་ནས་ལམ་སྟོན་ཞིག་གནང་རོགས། ཞེས་སྟོན་ཆོག་གསལ་ལ་མི་གསལ་བཞིག་བརྒྱབ་
ནས་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་སྟོར་བ་གསུམ་བྱུང་ཁྱོད་དུ་བརྒྱབ། དེ་ནས་རང་གི་གཅེས་སྤྱག་ལ་འོ་མ་སྐམ་པོ་ཞིག་
སྟེན་ནས་དམིགས་མེད་ཀྱི་རང་དལ་བྱུར་བསྟོད་འགོ་བཅའ་མཐུང་།

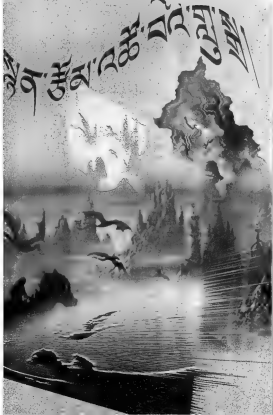
ནོར་འཛིན་སྟེང་ལ་སྟེ་འགྲོ་སྐར་ཆོགས་ལྟར་ལྟན་ཀྱང་རང་གི་གདུང་བ་རྟོགས་པ་དཔེན། ལྟ་ལམ་
ནོར་བྱས་འོད་མདངས་རབ་རྒྱས་ཀྱང་། །བསོད་མེད་ཉིད་ཀྱི་མུན་པ་སེལ་ཐབས་བྲལ། །ད་ཆ་རང་ཉིད་ལ་
ཁ་ལ་ཕྱེད་མཁན་མེད་པ་མ་ཟད་སྟོན་རང་གི་འཛིན་གྲོགས་དང་མཛའ་གྲོགས་ནམས་ལ་ཐུག་ཀྱང་རང་ལ་གཡོལ་
ནས་འགྲོ་བས་དེ་དག་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ནོངས་པ་ཡིན་པས་གཞན་ལ་འཁར་ར་བྱེད་མ་རུས། འདི་འདྲའི་སྟོ་
སྤྱག་གི་གནས་སྟངས་འོག་དུ་མི་ཆེ་འཁྲུལ་བ་ནི་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་རེད་སྟེ་མ་ནས་གདུང་བ་དྲག་པོ་སྟེས་ཀྱང་། ཐོག་
མེད་དུས་ནས་བསགས་པའི་ལས། །བསྐལ་བ་བརྒྱར་ཡང་རྒྱུད་མི་ཟད། །ཏུ་ལའི་ཤིང་འབྲས་སྟོང་ཐུག་ལོར།
།སྐམ་ཡང་རྒྱན་དང་འཕྲད་ན་སྟེ། །ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར། །རང་ལ་དཀོན་མཆོག་གི་ཐུགས་རྗེ་གཤིགས་ནས་
ལམ་བཟང་ཞིག་དུ་བསྟུལ། དེ་ཡང་མཁའ་དབྱིངས་དྲངས་གཙང་དྲི་མེད་མེ་ལོང་གིས་བརྒྱན་པའི་ཞོགས་པ་
སྟོ་མོ་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་རྒྱབ་དུ་ཁྱེད་ནས་སྤྱིར་བསྟོར་ལ་བསྟོད་པའི་ལམ་ཁར་ཕ་ཆུན་ལོ་ན་བདུན་
ཅུར་མོན་པ་ཞིག་དང་འཕྲད་ནས་ཕན་ཚུན་བཀའ་མོལ་བྱུང་འདུག ཕ་ཆུན་དེ་ལ་སྤྱ་བྱ་མེད་པ་དང་ད་ཆ་རང་
ཉིད་ཀྱི་དབང་པོ་ནམས་ཉམས་ནས་རང་མགོ་མ་ཐོན་པས་བཞུ་རྟོགས་བྱེད་མཁན་བྱ་མོ་ཉམས་རྒྱུད་སྟོད་བཟང་
ཞིག་དགོས་ཞེས་བཤོད་དུས། ལྟ་མོ་རང་ཉིད་མགོ་འཇུག་ས་མེད་པ་དང་རང་གི་འཛོལ་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་
པ་སོགས་གནས་སྟངས་དུ་མ་ལ་བསམ་ནས་ཕ་ཆུན་ལ་གཡོག་རྒྱུ་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་བཞག འདི་འདྲ་བྱས་ནས་
ལྟ་མོའི་འཛོལ་གང་ཅིའི་ཐོག་ལ་མི་དམན་པ་ཞིག་བྱུང་།

མི་ཆུན་ལོ་ན་བདུན་བརྒྱ་ལ་མོན་པ་དེའི་མིང་ལ་དོ་རྩེ་དབང་ཕྱག་ཟེར་བ་དང་། ཁོང་རྒྱུད་དུས་
པོད་ནས་ཐེབས་པ་ཞིག་ཡིན་འདུག ཡིན་ན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་སྟོང་མཐའ་མ་འཁྲུལ་ནས་དམག་ནང་ལ་
འཇུག་ཡོད་པ་མ་ཟད་གཡུལ་ས་ལ་འགོ་འཁྲིད་མཁན་གྱི་དཔའ་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་འདུག ཁོང་དམག་སྐར་ལ་
ལོ་ངོ་སུམ་ཅུ་ལྷག་ཙམ་བཞུགས་རྗེས་རང་ཉིད་རྒྱུད་དུས་ནས་ན་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་སྟེན་གྱིས་དམག་སྐར་
ནས་རྩ་དགོངས་མི་ཞུ་དཀའ་མེད་བྱུང་འདུག ལྟ་མོས་ཕ་ཆུན་དེར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕ་ཆུན་ལྟར་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཞག་
ནས་ཞབས་ཞུ་ལེགས་པོ་གནང་བ་མ་ཟད་ཁྱིམ་ཆང་དེ་ཡང་སྤར་དང་མི་འདྲ་བར་སྟོན་སྟེ་ལྟན་པ་ཞིག་བསྟུན་
ཐུབ་པ་བྱུང་། ཕ་ཆུན་ལ་རང་གི་གཞུག་ནས་བྱུང་བའི་གཅེས་སྤྱག་ལས་ལྟག་པའི་བྱ་མོ་སྟོད་བཟང་ཞིག་རེག་
པ་འདི་ཆོ་སྟོན་ལས་བཟང་པོའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྟག་པར་དུ་ཁོང་པའི་ཁྱིམ་མཆོས་
ནམས་ཀྱི་མིག་དཔེ་བཞུ་ས་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་ཡོད། འདི་འདྲ་བྱས་ནས་ཡུན་ཙམ་རིང་ལོ་ངོ་ཉེལ་པོ་དུག་གང་
འདྲ་ཞོགས་ཡོད་མཆོགས་པར་འདས་ཟིན། རང་ཉིད་ཀྱི་གཅེས་སྤྱག་ཀྱང་སྟོབས་བྱུར་འགྲོ་བའི་དུས་སུ་སྟེ་བས།
ཕ་ཆུན་དེས་ཐབས་ཤེས་སྟོ་ཆོགས་བརྟོན་ནས་བྱ་རྒྱུད་པོད་ཁྱིམ་སྟོབས་བྱུའི་ནང་ལ་བརྒྱུག་ཐུབ་པ་བྱུང་། དེའི་

སྐབས་པདག་ཀྱང་ལྷ་མོར་བྱགས་འཕྲད་དུ་ཐེངས་འགའ་གས་ཕྱིན་ནས་མེད་འཛོ་པའི་ཐོག་ལ་དགའ་ངལ་མེད་
 པ་མཐོང་དུས་དགའ་ཚོར་དཔག་དུ་མེད་པ་སྒྲིམ་བྱུང་། ཡིན་ནའང་ཡང་སྤྱིར་ཐེ་མེད་པའི་སྤྱིན་ནག་བཙན་
 པོ་དེས་འོད་མདངས་ལྡན་པའི་ནམ་མཁའི་ནོར་བུ་བསྐྱེད་སྤྱོད་པ་ལྟར། བ་ཀན་གྱི་ན་ཆ་སྤྱིར་པའི་ལངས་ནས་
 སྤྱན་ཁང་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གཏུགས་ཀྱང་མི་ཕན་པར་གྱུར། ལྷག་པར་དུ་རང་གི་བྱ་ཆུང་ལ་ཐུར་མེད་
 ན་ཆ་གསར་པ་ཞིག་གིས་མནར་ནས་བདེ་ལེགས་སྤྱན་ཁང་དུ་སྤོད་དགོས་པ་བྱུང་། བྱ་ཆུང་གི་ན་ཆ་གང་ཡིན་
 གསལ་པོ་མ་རྟོགས་པས་འགའ་རེས་སྤྱི་གྱ་ཆུང་དུས་ཨ་མའི་རོ་བཙུད་ལྡན་པའི་འོ་མ་མ་རེག་པའི་དབང་གི་
 རེད་ཟེར། ཡང་འགའ་རེས་སྤྱི་གྱ་ལ་ཟས་དུག་ངན་པ་ཞིག་ཐོག་པ་འདྲ་པོ་འདུག་པའོད་ནས་སྤྱན་ཁང་གིས་སྤྱི་
 ཚོགས་བསྐྱར་བས་སྤྱི་གྱ་གྱི་ན་ཆ་ཐེ་ངན་དུ་སྤྱིན་ནས་རོ་བཙུད་ལྡན་པའི་ཟས་གང་འདྲ་ཞིག་སྤྱི་གྱ་ཐེ་རོགས་
 མི་བྱེད། མདངས་དང་ལོ་འབྲས་མེ་རྟོག་ཐོགས། །ལྷོན་པ་གཅིག་ཀྱང་དུས་ཀྱི་འཁྱུར། །སྤྱི་ན་ན་དང་
 འཛི་བ་ཡི། །ཆོས་གར་སྤྱི་ཅིག་སྤྱི་ཅིག་བསྐྱར། །ཟེར་བ་ལྷར་རང་གི་གཅིས་སྤྱི་གྱ་དང་པ་ཀན་གཉིས་
 ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཐུང་ན་ལས་འདས། སྤྱི་པོ་ཡོང་བྱ་མེད་པར་སྤྱི་གྱ་པོ་གཉིས་ཅིག་ཟེར་བའི་དཔེ་ལྷར་
 ད་ཆ་ལྷ་མོར་བསམ་བྱ་དྲན་བྱ་མེད་པར་གྱུར་ནས་ཡང་བསྐྱར་སྤྱི་གྱ་བསྐྱར་བྱ་བྱ་ཆེ་ལྷར་དྲན་པར་བྱེད་
 ནམས་དཔེན་པའི་ལྷ་མོ་སྤྱིར་ལོ་ཆུང་ཡང་དགའ་སྤྱི་གྱ་དྲན་པོས་མནར་བས་དཔལ་པ་ལ་གཉིར་མས་གང་པ་མ་
 ཟད་རང་ཉིད་ཀྱིས་བདག་པའི་མེ་རྟོག་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་བཞེད་དགའ་བའི་གདུང་བ་བྱིན་ནས་མི་མངོས་
 པར་གྱུར། ཁེར་བྱང་གི་འཛོ་བ་ཞིག་བསྐྱལ་འགོ་བཙུགས་པ་ནས་བཟུང་མོ་རང་བྱིས་པའི་སྤྱི་ལ་གོ་མ་པ་
 མ་སྤོས། བྱིས་མཆོས་ནམས་ཀྱིས་མེས་གསོ་གང་འདྲ་བྱས་ཀྱང་མ་ཕན། འདི་འདྲ་བྱས་ནས་ལོ་ཆུང་མང་
 པོ་འཁོར། མཐར་རང་ཉིད་ཀྱི་འཁོར་བ་ལ་སྤྱིར་པོ་མེད་པ་དང་འཁོར་བ་ལ་ངེས་འབྱུང་སྤྱིས་ནས་ཆོས་ལྡན་
 གྱི་ཨ་ནེ་དགོན་པ་ཞིག་དུ་རབ་བྱུང་བསྐྱབ་པར་བྱིན།

བཙེ་པའི་གྲོགས་མཆོག་ཚོ། ངན་པས་ཐོག་མར་ཆོག་གིས་འབྱེད། །བག་ཐེབས་གྱུར་ན་ཕྱི་ནས་
 བསྐྱེད། ཉ་པས་ཟས་ཀྱིས་ཁ་བྱིད་ནས། །ཉ་ནམས་གསོད་པར་བྱེད་ལ་ལྷོས། །ཟེར་བའི་དཔེ་ལྷར་རང་ཉིད་
 ཀྱི་བྱ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་བཙུམས་ཀྱང་གཟབ་ནན་གནང་དགོས་པ་གིན་དུ་གལ་ཆེ་བས་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀྱན་དུ་
 ལས་འགན་ཆེ་ཆུང་གང་འདྲ་བསྐྱབ་ཀྱང་འབྲལ་སྤྱི་གྱ་གཉིས་ལ་བསམ་གཞིག་བྱ་བྱ་ཆུང་ཆོས་འདིའི་བསྐྱར་
 བྱ་གཙོ་བོ་ཡིན་ནོ།།





ཀའཔག་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲུལ་ལམ།

མཚམས་སྒྲུབ། ཐུབ་བསྟན་དོན་གྲུབ།

ཀའཔག་མགོ་མཐུག་མི་ཤེས་པར།
ཁ་བའི་པོད་སྒྲུག་འགའ་ཞིག་གིས།
ག་བར་ཕྱིན་ཀྱང་ཏ་ལོ་ཞེས།
ང་ཚོའི་སྤྱོད་ཚུལ་འདི་དག་ནིན།

ཅ་ཙ་མང་བའི་གཞན་ལུལ་དུ།
ཆ་རྒྱལ་མེད་པའི་མི་དང་འགྲོགས།
ང་དང་ཆང་ལ་མགོ་འཁོར་བ།
ཉ་མོ་གཤོག་ཆད་ང་ཚོ་ནིན།

དུ་ལའི་ཆུ་མའི་བཀའ་ནམས་དོར།
ཐ་ན་རང་མགོ་གང་ཐོན་བྱེད།
ད་ལྟའི་རང་རེའི་མི་ནན་དང་།
ན་གཞོན་ཁག་གི་སྤྱོད་ཚུལ་ནིན།

པ་སངས་ལྟ་བུའི་མེས་པོ་དང་།
ཕ་མ་བཟང་པོའི་བཀའ་སློབ་ནམས།
བ་སྐྱང་བཞིན་དུ་རྒྱལ་སྐྱུར་བའི།
མ་རབས་སྤྱོད་པ་འདི་དག་ནིན།

ཅ་ག་ཅི་གའི་དོན་རྒྱུ་ལ།
ཆ་ཆ་ཕྱར་ཕྱར་བྱེད་པ་དང་།

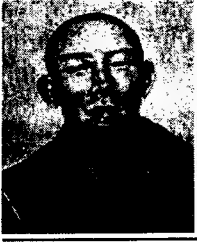
ང་དག་སྤྱོད་ན་མི་བཅོན་པ།
ཕ་མོའི་སྤྱ་གུང་ཚོ་ནིན།

ཞ་ལོང་བཞིན་དུ་རབ་ཚྩ་ངས་ནས།
ཟ་བདུང་འབའ་ཞིག་དོན་དུ་གཉེར།
འ་ཅག་སྤྱི་ང་མེད་གངས་སྒྲུག་གི།
ཡ་ངའི་སྤྱོད་ཚུལ་འདི་དག་ནིན།

ར་མ་ལུག་གི་སྤྱོད་ཚུལ་ནང་།
ལ་ལ་ལ་འི་སྤྱོད་ཚུལ་དམིགས།
ག་ཆ་ལ་རྒྱ་ཚམ་མེད་པའི།
ས་མཐའི་གངས་སྒྲུག་འདི་དག་ནིན།

ཏ་ཏ་བདག་གི་ནིན་བདུན་པོ།
ཨ་རོག་བྱ་ངའི་ཀྱ་རེ་མིན།
ད་ཅང་བརྗོད་དོན་མི་ཟབ་ཀྱང་།
ཨ་ཙོ་ང་ཡི་སྤྱི་ང་གཏམ་ཡིན།





ཀྱུ་ལུ་ཏ་དང་དགེ་འདུན་ཚོས་འབེལ།

རིག་གནས་ཁ་པ། རྫོང་ཆེ་སྤང་།

ཞེན་ཆགས་ཟབ་མོའི་ཕྱི་མིག་ཅིག་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་ཞལ་རས་སྒ་ལེར་མཐོང་།།
 དྲུང་སེམས་གཙང་མའི་ཕྱིར་དྲན་ཞིག་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་གཏམ་རྫོགས་པར་ཐོས།།
 དགའ་སྦྱོར་འདྲེས་མའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་རང་གཤིས་གསལ་པོར་རྟོགས།།
 ཀྱུ་ལུ་ཏ་འདིར་ཁྱོད་ཀྱི་ཞབས་རྒྱུ་ལ་ལེ་འདེད་རུལ་ཆུས་ད་དྲུང་བཞུགས།།

དུས་རབས་ཤིག་གི་དཀྱིགས་མཚམས་ཤེས་ནས་དུས་གསུམ་འཛིག་རྟེན་དོ་སྦྱོང་བྱས།།
 མི་རིགས་ཤིག་གི་ལས་དབང་ཤེས་ནས་ངལ་བའི་ཁྱུར་པོ་དང་དུ་སྒྲུངས།།
 བདེན་དོན་ཞིག་གི་རིན་ཐང་གཞལ་ནས་ཚུལ་འཆོས་གདོང་འབག་སྒྲུང་ལ་བསྐྱར།།
 ཀྱུ་ལུ་ཏ་ཡི་རི་འདབ་འདི་རུ་ཁྱོད་ཀྱི་རི་འདུན་གསོན་པོར་ལུས།།

དཀར་དཀར་ཁ་པས་རི་ཅེ་གཡོགས་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་ལྷག་བསམ་དེ་ལས་གཙང་།།
 ལྷུང་ལྷུང་གངས་རྒྱ་མཚོར་འབབ་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱགས་བསམ་དེ་ལས་རིང་།།
 ལྷུང་ལྷུང་ནགས་ཀྱིས་རི་ལུང་ཁེབས་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་དྲུང་སེམས་དེ་ལས་མཛེས།།
 ཀྱུ་ལུ་ཏ་ཡི་རི་ལུང་ཀྱན་ཀྱང་ཁྱོད་ཉིད་དྲན་པའི་གསལ་འདེབས་ཉིད།།

དང་པོ་ཀྱུ་ལུ་ཏ་ལ་སྒྲེབས་ཉིན་ཁྱོད་ཀྱི་དགོད་སྒྲ་ལྷང་ལྷང་ཐོས།།
 བར་དུ་ཀྱུ་ལུ་ཏ་ལ་སྒོད་ཉིན་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲ་སང་སང་ཐོས།།
 མཐའ་མ་ཀྱུ་ལུ་ཏ་དང་བྲལ་ཉིན་ཁྱོད་ཀྱི་དུ་སྒྲ་བྱལ་བྱལ་ཐོས།།
 ཀྱུ་ལུ་ཏ་ཡི་བཏན་གཡོའི་ཆོས་ཀྱན་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲན་ངག་གཟུགས་སུ་བྱལ།།

སྒྲིན་བྱ་མཚོ་ལ་ལྷུང་བ་མི་བཞིན་སྒྲན་བྱ་ཡི་གྲོང་དུ་ལུས།།
 ལྷན་གྱི་གཞུང་གི་ཅ་ཐང་དྲན་བཞིན་སེལ་ལ་ཡི་མཐོ་སྒྲང་འགྲིམས།།
 གཞུང་དེ་བའི་གཟིམ་ཆུང་ནང་དུ་འདོད་བདེའི་རོ་ཡི་སྒྲེབ་སྒྲོར་བསྒྲིགས།།
 ཀྱུ་ལུ་ཏ་ཡི་གྲོང་རྒྱལ་འདི་རུ་ལོ་གསུམ་ངལ་བའི་ཨ་ཐང་ཆད།།

སྒྲིང་མ།

རིག་གནས་ག་པ། བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས།

ཟླ་དགུ་ཞག་བཅུར་ལུས་ཀྱི་སྒྲོམ་བུ་རུ་ཁྱར་ནས།
ཟས་སྒྲོད་ཟང་དོར་མ་ལོག་དཀའ་སྤྱད་ལ་བརྟེན་ཞིང་།
རིགས་ཀྱི་མུ་གུ་བདེ་བའི་སྤྱབས་སྒོན་ལ་འབད་པའི།
བྱམས་དང་བརྟེ་བའི་བདག་ཉིད་དྲིན་ཅན་གྱི་སྒྲིང་མ།

གཤིན་རྗེའི་མཆོན་གྱིས་འདེབས་འདྲའི་བླགས་ཟེར་གྱི་རང་ནས།
ལན་གཅིག་མིན་པར་མནར་ཡང་སྤང་སེམས་ཀྱིས་དཔེན་པར།
སྒྲིང་མེད་བརྟེ་བའི་དབང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོད་ཆད།
ཕངས་མེད་བདག་ལ་སྒྲིན་པའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་མ་ལོ།

ཡིད་འོང་ལང་ཆོའི་ཉམས་འགྱུར་དམིགས་མེད་དུ་གྱུར་ཀྱང་།
སྒྲིག་བསམ་འོད་མདངས་འབའ་ཞིག་སྒྲིང་དབྱས་སུ་འཛིན་བཞིན།
གཙང་གཙོག་དབྱེར་མེད་བུ་སྤྱག་གཅེས་སྒོར་ལ་བྲེལ་ནས།
གང་རྒྱང་ངལ་དུ་བ་བྱུང་བསད་ཉིན་མཆན་དུ་འབད་ཡོད།

ཕན་སེམས་འདབ་སྒོར་བཞད་པའི་ཟེའུ་འབྲུ་ལས་སྒྲུམ་པའི།
ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་གསར་པས་བག་ཡོད་དང་གཤིས་བཟང་།
གཡོ་ཚོལ་དྲི་མས་མ་སྒྲགས་རང་ཉིད་ལ་སྒོན་མཁན།
སྒྲིང་མ་པའི་གཡང་ལས་སྒྲོབ་མཛད་ཚོག་མ་ཡི་བཤེས་གཉིན།

ཁེངས་དྲེགས་སེམས་ཀྱི་འགོང་པོ་ས་མཐའ་རུ་བསྐྱད་ནས།
གཞུང་བཟང་ཕན་འདུན་སྒོ་ཡི་ཀྱན་ཆ་རུ་སྤྲས་ཏེ།
དཔྱོད་ལྡན་དམ་པ་དབྱེས་པའི་ལམ་བཟང་ལ་འདུག་ཆེད།
སྒོ་གསུམ་ངལ་བས་འབད་པ་མ་ཡུམ་གྱི་སྤྱགས་བསམ།

འོང་ཏང་ན་ཚོད་དར་བབ་བྱ་ཕྱག་གི་སྤྱོད་བཟང་།།
མ་བསྐྱལ་རང་དགར་ཡལ་ཏེ་མ་ཡུམ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ།།
ཐོས་འཛིན་བྱ་གཞི་དབུས་ནས་ཕངས་མེད་དུ་དོར་ཏེ།།
མགོ་འཕང་མཁའ་རུ་བསྟེགས་པ་རྒྱན་ནན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ།།

འབྲུལ་སྒྲུང་བདེ་འཕྱོར་ནོར་གྱི་དངས་མ་རུ་བཟུང་ནས།།
སྤྱོད་མའི་བྱམས་པའི་འོད་མདངས་ཆ་མེད་དུ་གྱུར་ཏེ།།
ལུང་དང་རྟོག་པའི་ཚོས་ལ་ཡིད་གཉིས་གྱི་ཐེ་ཚོམ།།
ལས་འབྲས་དེས་ཤེས་མེད་པའི་དེང་རབས་གྱི་བྱ་ཕྱག།

མེས་ཀྱིས་བསྐྱར་གསོ་ཤིང་འཛོད་སྒྲུལ་མན་ངག།
ཡང་ཡང་ན་འདབ་བསྐྱོས་པར་སྒྲུབ་སྒྲུབ་གི་ཉམས་འགྱུར།།
ཁྲི་པའི་རྒྱང་ནག་འཚུབས་ཏེ་སྒྲུབ་མིག་གི་ལོག་ལྟ།།
མ་ལོས་དངོས་སུ་མཐོང་བའི་སྤྱོད་སྒྲུབ་ཞིག་བྱང་ངམ།།

གོ་མ་ཁའི་འདེགས་འཛོག་བྱུབ་ནས་ཕྱི་མིག་ཅམ་མ་བརྟམ།།
དེན་ཅན་བཞེས་པོར་བསྐྱར་ཏེ་ཆོ་ཡུལ་དུ་མེད་པའི།།
ཁེལ་མེད་བ་རྒྱང་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་བརྟགས་ཆེ།།
སྤྱིང་ལ་མ་ཁ་ཁ་གཏོད་པའི་བྱེད་གཏེ་ཞིག་མིན་ནམ།།

མི་ཟད་སྤྱུག་གིས་མནར་བའིས་རྒྱང་རིང་གི་སྤྱང་མོ།།
རྒྱས་མེད་ཡུལ་གྱི་འདྲེ་ན་ཁེར་རྒྱང་གི་འཚོ་བ།།
ཕྱོད་བས་སྤྱོད་མའི་བྱམས་སེམས་ཡིད་ངོས་སུ་འཆར་ནས།།
འགྱོད་པའི་མིག་རྒྱང་མཆི་མའི་ཐིག་ཕྱེད་གིས་བརྒྱན་སོང་།།

མ་ལོས་བདག་ལ་ཞེན་པའི་ཤིང་སྤྱུག་གི་སྤྱོད་འདུན།།
རྒྱར་ཡང་སྤྱིང་གི་དཀྱིལ་དུ་བརྒྱུད་ཕྱིན་གྱི་ཟིལ་མངར།།
ཡིད་ཀྱིས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་སྐལ་བཟང་གི་དུས་ཚོན།།
ལན་བརྒྱར་སྟེར་བས་ཞུམ་མེད་སྤྱིང་ཚོ་བས་ཤིག་སྤྱོད་བྱང་།།

མེས་པོའི་བྱལ་བཞག་ཉམས་པ་སྒྲར་གསོ་ཞིག་བྱེད་འདོད།
དག་པོས་བཙུམ་པའི་ནོར་རྩལ་གངས་ལྗོངས་སུ་བསྐྱུན་འདོད།
གཞིས་བྱེས་མ་བུའི་ལྷན་འཛོམས་ཉིན་མོ་ལ་བསམ་སྟེ།
ལས་འབྲས་དཔང་བཙུགས་བདེན་པའི་བྱ་བཞག་ལ་འབད་ཡོད།

ཁ་བ། བཞུད་ཟིན་པའི་དུང་སྒྲུབ།

ཁ་བའི་ལས་དབང་ལ་ཞེན་པ་དཀར་བའི་བསམ་སྒྲོ་བ་བྱ་ཞིག་རྗེས་དྲན་དུ།
འབྲིང་རིམ་དགེ་འོས། རྟོན་བྲང་སྒྲོ་བྱམ།

མཐའ་ལས་ཤེས་བྱའི་མཁའ་ལ་དབང་སྒྱུར་སྒྲོ་གཏེར་པད་མོའི་གཉིན་མཚོག་གིས།
ཐབས་ཤེས་ལུང་རིགས་སྒྱུ་རེངས་འོད་སྒྲུང་དབང་སྒྱུགས་སྒྲོ་ལས་ལེགས་དྲངས་ཏེ།
ཡིད་འོང་ཁྱེ་རིག་དགའ་ཚལ་ཡངས་པོར་ལེགས་བཤད་འོད་སྒྲུང་ཀླན་བསྐྱེད་ནས།
བདག་སྒྲོ་ཚུ་སྦྱེས་སྦྱབས་ཀྱི་གྲོལ་ཏེ་སོར་ཅེའི་འདབ་མ་ཡངས་པོར་བྱོས།
དམར་མེར་ལི་ཁྲིའི་མདངས་འཁྱུད་ཅིང་།
མཁྱེན་བཅེའི་རྒྱས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན།
ཟུར་ལུད་ཁྱེ་མཚན་མགོན་པོ་གང་།
བདག་སྒྲོ་དད་པའི་ཁབ་ཏུ་བཞུགས།

སྒྲོང་བཙན་སྐམ་པོ།

དཔག་མེད་སྐལ་པར་བདེ་ཅན་ཞིང་དུ་ཆབས་ཆེན་སྒྲོང་པོའི་དམ་བཙའ་བཙན།
གངས་མེད་སྦྱེ་ཀྱི་སྦྱིད་ལས་བསྐྱལ་བྱིར་སྐམ་པོའི་ཀླན་སྒྲོམ་གདུགས་དཀར་གྱིས།
ཞི་དྲག་ལུགས་བྱང་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་སྦྱོར་པོའི་མེས་པར་མཚམས་པ་བསྐྱོར།
མགོན་མེད་མཐའ་བཞིའི་རྒྱལ་པོན་བསྐྱུས་ནས་སྦྱར་རྒྱལ་པོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་གྲགས།
སྦྱོར་ཉིན་འདོད་མཐུན་གཉིན་བསྟེན་པས་པོའི།
མིའུ་གདུང་དུག་རུས་ཚན་ནམས།

མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་ཀྱན་བྱེད་ཀྱི།
བདག་གི་པ་ས་མཐོ་སྒང་བསྐྱེད་ཀྱི།

འགྲོ་མགོན་ཆོས་འཕགས།

རིགས་གཟུགས་ལང་ཆོ་གིན་ཏུ་སྤྱལ་ང་ནས་དཔྱད་གཟེ་བྱིན་ཆོན་འཕགས།
དགེ་བཅུ་ལྷན་གྱི་ཆོས་སྤང་དཔེན་པའི་ས་མཐོ་ལྷུ་གུར་རབ་བརྟོན་ལ་ནས།
དྲི་མེད་བྱུ་བ་བརྟན་རིང་ལུགས་བཟང་པོ་པས་ཆོས་ན་པའི་བཅུད་དྲངས་ཞིང་།
རང་ལྷུ་ལ་བཅན་དཔག་ཐབས་ཀྱི་བསྐྱོག་ནས་ཆོས་གསུམ་འཁོན་རིགས་ལུང་གི་བསྐྱེད་ཀྱི།
ཟ་འོག་དར་གོས་བཀྲམ་པ་ལྟར།
ཟ་ཏོར་ཅ་ཐང་འཛིན་མའི་གཞིར།
ཟ་ཟེད་དད་པས་འགྲུགས་བྱེད་པས།
གཟའ་སྐར་བདག་པོའི་ཁེངས་པ་བསྟེ་ལ།

ཕག་གུ་བྱང་བྱུག་།

ནང་དམེ་དག་པོས་སྤྱེ་ཤིང་བདེ་ཅ་བཟླག་མཁན་རུལ་སྤང་སྤྱིད་ལུགས་དེ།
སྤྱེ་མར་བཟླགས་ཏེ་སྤྱེ་བཞིའི་དཔལ་ལྷན་རྒྱངས་ཀྱི་རང་སྤྱིད་མཁའ་རུ་འཕྱར།
ཞལ་ལྷེ་བཅོ་ལྷས་སྤྱོད་བཅུད་དཔལ་ཡོན་དགྲང་ལ་འདེགས་པའི་ནམ་ཆེ་ལ།
ནན་མོ་གསེར་ཁུར་རྫོགས་ལྷན་དུ་ས་ཞེས་བཟླགས་པའི་རྒྱལ་མཆན་མཁའ་རུ་སྤྱོད་ཀྱི།
སྤྱེ་བཞིའི་སྤྱིན་ལེགས་འཛོ་སྤྱེ་ག་མའི།
དགེ་མཆན་ལྷ་ཟུར་འགྲིངས་འགྲོས་དེས།
སྤྱིན་གསུམ་བ་དན་རབ་བསྐྱེད་པས།
ཐུགས་ཀྱི་གཞོན་ནུ་མགོན་དུ་བཀྲུག།

སྤྱེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱལ།

སྤྱོ་སེར་བེ་སོགས་གཙུག་ལག་བྱང་དང་སྤྱེ་བཞིའི་ཅ་གསུམ་རབ་རྫོགས་ནས།
ལང་ཆོའི་འདབ་མ་ཇི་ལྟར་སྤྱལ་ལུགས་བྱང་ཁུར་ཆེན་བདག་གིར་མཛད།
མཐའ་བཞིའི་ས་སྤྱོད་དེགས་བཅན་དུ་མར་བྱིས་གཉིས་བཅན་པོའི་གཉའ་མནན་ཡང་།
བརྟན་དང་འགྲོ་ལ་ལོག་པར་འཁྲུ་བའི་ལྷས་ངན་ལྷ་བཟང་འབྱུང་བསྐྱེད་པས།
འགྲོ་རྒྱལ་ཡིད་དབང་རབ་བརྟན་ཡང་།
དབང་མེད་གཅིག་ཆར་འགྲུག་བྱེད་པ།
མཐའ་བཞིའི་རྒྱལ་སྤྱན་རྒྱན་པོ་ལ།
མོ་རྒྱས་ཤེལ་དཀར་མཆོད་སྤྱོད་བཞིངས།

འོན་ཀྱང་དངས་བཅིལ་ལོགས་བཤད་མངར་རྒྱན་བར་མེད་འཛོམས་ཁྱེད་མེད་ན། རིག་པའི་སྒྲིམ་པའི་མེ་
དཔུང་དག་པོས་བདག་ཡིད་ཁང་པ་བསྐྱེགས་མིན་ནམ།”ཞེས་དང་། གཞོན་ཏུ་ཟླ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་བརྟུན་ལས། “འཛིག་
རྟོག་མིད་པའི་ལྷ་ལས་མཛེས་པའི་རྒྱན། མི་བདག་ཉི་ཟླ་རྒྱུད་གི་གཟི་བྱིན་འབར། ཁྱོད་འཁོར་རྒྱ་རྒྱར་མེད་
པའི་གངས་སྟེང་གིས། མཐུན་ས་གང་བར་ཡུར་པ་འདིའི་ནང་ནས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཅན་ནམས་མེས་པོ་ཆངས་པ་ཡང་།
སྐྱེད་ས་པ་མེར་པའི་ནམ་དཔྱིད་མཐུ་ཆེ་ཞིང་། འདུལ་བས་བསྐྱེམས་ནམས་བྱུང་འཇུག་དག་ཐབས་གྱུར་། མོ་ལ་
ལ་འགོད་པའི་གཤམ་པས་སྟོན་བྱུང་མོད།” ཅས་འོ་མཆར་ཕུལ་བྱུང་གི་སྟོན་སྟོག་པ་པོའི་ཡིད་རྒྱ་རྒྱར་
བཅེ་དྲུང་མངོན་རྟེན་དུ་བཏོན་པ་དང་། རྒྱུད་བརྟན་ནམས་མེས་མེག་ལམ་དུ་གར་བཤེད་བྱུང་གི་ཡིད་
པ་ལོགས་ཀྱིས་མཆོན་ཏེ་ཤེས་ནུས་མོ།

༡ ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་ལ་དཔེ་ན། བྱུང་འཕགས་དང་། ཐེ་ཆོམ། དེས་པ། འོ་མཆར་ཕུལ་བྱུང་
བཅས་བཞིར་དཔེ་ཡིད་པའི་དང་པོ། བྱུང་འཕགས་ཕུལ་བྱུང་ནི། ཅ་བ་ལས། མ་སྒྲི་ཀྱ་ཡི་སྤྱང་ཆོགས་ཅན།
ལུས་ཀྱན་བྱུང་པའི་ཅན་གཤེར། འདུལ་བའི་གོས་ཅན་མངོན་འགྲོ་མ། ཁྱེད་པའི་འོད་ལ་མཆོན་མ་ཡིན།
ཞེས་མེ་རྟོག་མ་སྒྲི་ཀྱ་ཡི་སྤྱང་ཆོགས་གསར་པའི་དོ་གཤེད་ཐོད་བཅིངས་ཅན། ལུས་ཀྱན་ཅན་དཀར་པོའི་
བྱུགས་པས་གཤེར་བ་དུ་ཀྱ་ལའི་རས་ཀྱིས་བསྐྱེད་ས་པ་ལོགས་དཀར་པའི་བྱ་བ་བྱུང་བར་ཅན་གྱི་མངོན་འགྲོ་
མ་སྒྲི། ཆགས་རྒྱས་མ་འདི་ནི་འཛིག་རྟེན་ན་གིན་དུ་དཀར་པའི་དཔེར་འོས་པ་སྟོན་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་མངོན་འགྲོ་འོད་
དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་རྒྱུད་བས་དཔེ་འབྱེད་མ་རྒྱས་སོ་ཞེས་རྒྱུད་ཟད་ཐེ་ཆོམ་ཟེ་པའི་ནམས་པ་དང་ཐུན་པའི་
ནམས་བྱུང་བར་ཅན་གྱིས་བསྟོད་པའོ། འདི་ཡི་ཐད་“འོད་ལ་”ཞེས་དང་“འོད་ཀྱིས་”ཞེས་སྟན་པ་གསུམ་པའི་
དབང་པོ་ནམས་ཀྱིས་འོད་རྒྱུ་མི་འདྲ་བའི་ལུང་རིགས་དུ་མས་བསྐྱེད་ས་པར་མཛད་འདུག་གྱུར། “འོད་ཀྱིས་
”ཞེས་བརྟུན་ན་ཐད་ཀར་དཔེ་ཅན་ཏེ་དཔེ་ལས་ལྷག་པས་དེ་ལ་འགྲན་མི་རྒྱས་པ་སྟོན་པས་གཙོ་བོ་དཔེ་རྒྱན་གྱི་ནམས་
ཅམ་ལས་ཕུལ་བྱུང་གི་ནམས་དེ་ཅམ་མི་ཐུན་པ་དང་། ད་དྲུང་དཔེ་རྒྱན་གྱི་ནམས་ཆེ་བས་ཕུལ་བྱུང་གི་དཔེ་ལས་
ལོགས་སུ་དཔྱེར་མེད་པར་འགྱུར་ན་ཕུལ་བྱུང་གི་དཔེ་ལས་ལོགས་སུ་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་བཞག་པ་ལ་དགོས་པ་ཆེར་
མ་མཐོང་ངོ་།

མཁས་པ་འགས། “འོད་ལ་”ཞེས་བརྟུན་ཆེ་དཔེ་ཅན་དཀར་པའི་ཆོས་གསུམ་ལྟན་པའི་མཛོས་མ་འདིས་
དཔེ་རྒྱ་འོད་ལ་འགྲན་མི་རྒྱས་ཞེས། “མཆོན་”ཞེས་པ་དེ་“འགྲན་” ཞེས་པའི་རོན་དུ་འཇུག་པས་ཕུལ་བྱུང་
གི་རྒྱན་ཡིན་པ་ནམས་པ་མ་ཟད། རྒྱན་པ་གི་རྒྱན་ལས་གྱུར་ཕྱི་རོལ་དུ་འགྱུར་རོ་ཞེས་བརྟུན་གྱུར། དེ་འདྲའི་
ནོར་གཞི་ལས་འཇུག་གཞི་ནི་ཐ་སྟངས་ལ་མོངས་པའི་སྒྲི་བོ་འགའ་ལས་སྟན་གཞུང་ལ་ཞུགས་ཤིང་ཐ་སྟངས་ལ་མཁས་
པ་དག་ལ་ནི་དེ་ལྟའི་འཇུག་གཞི་ནམས་ཡང་འཇུང་མི་སྲིད་ཏོ། དེ་ལས་ན་“འོད་ལ་”ཞེས་རྒྱ་དཔེ་དང་མཐུན་པའི་
ནམ་དཔེ་བདུན་པ་སྐར་ཆེ་སྐར་གཞི་དང་སྐར་ཆེས་གཉིས་ཀྱི་པར་བྱུང་བར་ཆེན་པོ་ཡོད་པུ་བྱུང་བར་མེད་པ་ལྟར་
རྒྱུད་བས་དཔེ་འབྱེད་མ་རྒྱས་སོ་སྟེ་རྒྱུ་རྒྱུད་ཟད་ཐེ་ཆོམ་ཟེ་པའི་ནམས་ཀྱིས་བརྟུན་རྒྱུ་བྱུང་བར་པ་འདིས་ཕུལ་བྱུང་
གི་རྒྱན་གྱི་ནམས་གཙོ་བོ་རོན་བྱས་པ། དཔེར་ན། འོད་མཁས་པའི་དཔེར་བརྟུན་ལས། “འགྲན་ལ་པའི་མི་དུང་

ཉི་མས། “རིན་ཐུངས་པས། ཟླ་བའི་འོད་ཀྱིས་ཞེས་ནམ་དུའང་གསུམ་པར་བསྐྱར་བའི་དཔེ་རྒྱན་དུ་འགྱུར་ཞིང་།
རྒྱ་དཔེར་ནམ་དུའང་བདུན་པ་ཡོད་པ་དང་འགལ་ཞིང་གཞུང་གི་དགོངས་པ་ལྟར་བཤད་ཅིན་པ་ལྟར་རོ།” ཞེས་དང་།
དུང་དཀར་རིན་པོ་ཆེས། “རབ་དཀར་ཀ་ཤིའི་གོས་དང་ཐོད་ཆིངས་ཅན། །བཞིན་རས་པ་སྤྲོ་རྒྱས་པའི་འདུམ་
མདངས་དོམས། །ཐུར་སྒྲོབ་རྒྱངས་འཁོར་ནང་གནས་སྤྲན་པའི་ཚོགས། །རྒྱ་ཆེན་གངས་རིའི་དབུས་ན་མཚན་
མ་ཡིན།” ཞེས་མཁས་དབང་དུ་མས་མགིན་གཅིག་དུ་བརྗོད་པ་དང་དུང་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་ལ་འུད་བརྗོད་ཅིམ་
དུ་མ་ཟད་བརྗོད་ཚུལ་གྱི་ཉམས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་དགོས་ལ། ལྷག་པར་དུ་བྱུང་འཕགས་ཕུལ་བྱུང་དང་། ཐེ་
ཚོམ་ཕུལ་བྱུང་། དེས་པ་ཕུལ་བྱུང་གསུམ་ཆ་ལ་ཐེ་ཚོམ་ཟེའི་ནམ་པས་བརྗོད་དགོས་ཏེ། འདུག་ཁམས་སྤུལ་
གྱིས། “རི་ལྷོ་འདི་ཕུལ་བྱུང་ཡིན་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཐེ་ཚོམ་གྱི་གནས་མེད་པ་ལ་ཐེ་ཚོམ་བྱུང་བ་འུད་བྱས་པ་མོགས་
ཀྱང་ཕུལ་བྱུང་ཡིན་ལ།” ཞེས་གསུངས་པ་ལ་དཔག་ནས་ཤེས་བྱུང་པར་དེས། རྒྱན་འདི་དང་ལེའུ་དང་པོའི་
མཛེས་པའི་ཡོན་ཏན་(ཤར་པའི་ལུགས་)པར་གྱི་བྱུང་པར་ནི་སྤྲན་གཞུང་པལ་མོ་ཆེ་ལས་འབྱུང་བ་བཞིན། ལེའུ་
དང་པོའི་མཛེས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་དཔེ་ནི། དཔེར་ན། ལག་པ་ཞིག་ཕུ་དུང་གི་ནང་དུ་འདུག་བཞིན་པ་ཞིག་ལ་
ལག་པ་འདི་ཆེ་བྲགས་ནས་གང་དུ་འང་མ་ཤོང་དོ་ཞེས་པ་འུད་བརྗོད་ཐལ་ཆེ་བས་སྒྲི་བོ་པལ་ཆེ་བའི་དོར་དེ་ཅམ་མི་
མཛེས་པ་དང་། ཕུལ་བྱུང་ནི་ལག་པ་འདི་ཆེ་བྲགས་ནས་གང་དུ་ཡང་རྒྱད་དཀར་ཡང་འདིར་རྒྱད་པ་ཤིན་དུ་ལ་མཚན་
ཞེས་འུད་བརྗོད་དང་བརྗོད་ཚུལ་བྱུང་པར་བ་གཉིས་ལྟན་ཡིན་པས་སྒྲི་བོ་པལ་མོ་ཆེའི་དོར་བས་མ་ན་ཡིད་ལ་འདུག་
བདེ་བ་དང་། ཐོས་ན་སྤྲན་ཞིང་འཛེབས་པའི་རྒྱན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། གཞན་ཐེ་ཚོམ་དང་། དེས་པ། འགས་
པའམ་དོ་མཚར་ཕུལ་བྱུང་མོགས་ནི་སྤྲན་གཞུང་གཞན་ལས་བྱུང་བ་ལས་གསལ་པོར་རྟོགས་རྒྱས་པས། དེ་ལས་
གཞན་དུ་སྤྲ་རྒྱ་དཔེན་མོ།

༡༽ **ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་གྱི་ཁྱབ་ཚད་ནི།** རྒྱན་འདི་ནི་ཙོམ་ལུས་བཅད་ལྷག་སྤེལ་གསུམ་ཆར་གྱི་ནང་དུ་
སྒྲོད་ཆོག་ཅིང་བརྗོད་བྱ་ལ་ཡང་། དམངས་གཞས། གེ་སར་སྐྱུང་། ནམ་ཐར། རྟོགས་བརྗོད་མོགས་མང་པོ་
ཞིག་ཀྱང་ཕུལ་བྱུང་གི་ལམ་ནས་འབྲི་ཆོག་པ་དཔེར་ན། ཆིག་བཅད་ནི། གེ་སར་སྐྱུང་ལས། “ཁ་སར་ཉི་མའི་
སྤྲོ་ལ། །བྱ་ལྟ་བུ་མིག་གིས་མི་བཟོད་ཅིང་། །བསམ་པ་ཞིབ་ཀྱིས་མི་ཡང་བ། །གཟུགས་ཆེ་བ་རི་པོའི་གདོས་
དང་མཉམ། །གཤོག་གཤམས་པས་ཤར་སྒྲོགས་ཁེབས་པ་གདའ།” ཞེས་དང་། ལྷག་པ་ནི། རྒྱུ་བའི་དུས་
ནས་སྤུས་ཀྱང་བསྐྱལ་མི་དགོས་པར་ཉིན་མཚན་ཁོར་མོ་ཡུག་དུ་རིག་པའི་གནས་ལ་ཐོས་བསམ་བྱེད་པ་ལང་ལ་མེད་
དུ་བརྗོད་པའི་བྱིས་པ་ཁྱོད་ལ་དུས་ཚོད་ཀྱི་རྟག་དུ་འདང་གི་མེད་པར་བལྟས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྱུང་ལུས་འཚོ་བར་
བྱ་བའི་བཟའ་བ་དང་། བདུང་བ་མ་ལུས་པ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་གོ་སྐབས་ཕྱ་མོ་ཅམ་ཡང་ཡོད་དམ་མེད་སྤྲམ་པའི་
ཐེ་ཚོམ་འགོག་མེད་དུ་སྒྲིས་པ་རེད་ཨང་། ལྷ་བུའོ། །དུང་རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་གྱི་གནམ་རྒྱུད་ལས། ཡོད་པེད་
ཀྱི་སྤང་བརྟན་བྱིས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལྷག་ཙོམ་གྱི་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་ཡིན། སྤེལ་མ་ནི། གཞོན་ནུ་ཟླ་མེད་
ཀྱི་རྟོགས་བརྗོད་ལས། “འཛིག་རྟེན་སྤྱིད་པའི་ལྷ་ལམ་མཛེས་པའི་རྒྱན།” ཞེས་མོགས་ཀྱིས་ཆིག་བཅད་ལྷག་
དག་དེས་མོས་ཀྱིས་སྤེལ་ནས་སྒོན་འཁོར་དག་ལ་བསྟོད་པ་འདི་ནི་ཕུལ་བྱུང་གི་སྤེལ་མ་ཡིན། ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་

བསྐྱེད་པ་མཛོད་མེད་ཀྱི་མེ་འཁོར་སུ་ཞིག་མཆེས།

མི་རྒྱ་འཁོར་མོར་རྩལ་ཆུང་འབད་པ་ཡིས།
ཤེས་མོངས་སྤྱན་པར་འཆང་བའི་སྒོ་བ་མ་བྱ།
ལྷག་བསམ་བྱམས་བཅེའི་ལྷགས་ཀྱི་རིང་མོ་ཡིས།
ཤེས་རིག་གནས་ལཱའི་འོད་མདངས་ལྷགས་སུ་འཐེན།

རང་གི་རིགས་ལ་ལ་ཆུང་དྲུངས་ཞེན་དང་།
གཞུང་ལུགས་གསོན་སྤྱིར་ཡི་གེར་གཅེས་སྤྱས་ཀྱིས།
མེས་པོའི་བྱལ་བཞག་འཛིན་པའི་ལམ་འབྲིད་དག།
རང་ཆུལ་གདུང་ཐུན་བཏེགས་པའི་ཀ་བ་སྒྲོན།

ལྷག་པར་བྱེད་ཆོའི་གསུང་ཆེད་པེ་ཤང་སྤྱས།
སྒོ་བ་མའི་བྱ་ཆོགས་ཅི་ནས་རབ་ཏུ་སྤྱོད།
ནོར་གྱི་བཏམས་པའི་པོ་བྱང་གཞལ་མེད་བཞིན།
གནས་ལུགས་མཛོད་གཏེར་སྒོ་གསར་ཡིད་ལ་བཅེགས།

གཞིགས་དང་སྤྱི་ཆོགས་རུ་བའི་ཟང་ཟིང་སྤྱེད་།
བྱེད་ཅག་བསྤེན་པའི་ཤེས་མོངས་གསར་སྤྱི་ཆོགས།
གཤོག་ཐུན་སྤྱན་དོང་བརྟོལ་བའི་ཁོད་པོ་བཞིན།
ཕ་མཐའ་གཞལ་དཀའི་ནམ་འཕང་གཅོད་འདི་མཆར།

ཤོག་སྒོར་དཔེན་ཡང་བྱེད་ཆོའི་བྱ་བཞག་དག།
རྒྱལ་ཆེན་མཆོག་ལུལ་སྤྱི་ཆོགས་བྱན་དུ་ལུལ།
ཆུལ་བའི་འབྲུལ་བྱལ་གསུང་གི་གཞིག་འདེགས་ན།
དོན་དམ་འཇུག་མདངས་བྱེད་ཆོའི་ཞལ་ལས་འཆར།

ཟབ་པ་ནང་རིག་སྤྱིར་འཇགས་སྤྱན་བྱན་དང་།
སྤྱན་དག་སྤྱི་ཅལ་ནམ་དཔྱིད་དེ་བསྐྱེད་འབྱུང་།
མི་རྒྱས་བྱུང་སྤྱིར་རིག་པའི་བྱང་ཤེལ་དག།

མ་འོང་རང་རྒྱལ་ཚུགས་པའི་དཔལ་སྐད་ཡིན།

མོ་མང་གཤིབ་པའི་བྱ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཡིན།

བདག་མེས་ཚུ་གཏེར་བྱ་གས་ཀྱིས་དཀྱིལ་པའི་ཆོ།

གདུང་བའི་མཆོ་མ་འདྲན་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱིས་ལས།

ཉེ་ལེར་བརྟོག་པའི་ཐིགས་ཚུན་འདི་ན་ཕྱོ།

འགལ་བྱེད།

རིག་གནས་ཁ་པ། ལྷ་བྱང་བྱ།

གང་ཞིག་བདེ་གཤེགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཐུ་བོ་འགྲོ་བ་སྤྱོད་པའི་མགོན་པོ་དང་།

གང་ཞིག་མྱོང་པའི་ཆོང་ཆོང་ནགས་མོགས་པམ་པར་བྱེད་པའི་རལ་གྱི་འཛིན།

གང་ཞིག་བདེ་བའི་ལམ་བཟང་སྟོན་མཛད་དངོས་ཚུད་བཤེས་གཉེན་ལ་སོགས་པ།

གང་ཆོ་གང་ལ་ཞེན་པ་དཀར་བ་གང་དག་གྱི་པོའི་ཚུན་དུ་མཆོད།

རྟོགས་དུས་མ་ལྟོ་དཔུང་གིས་སྟོན་བྱེད་གངས་ཅན་ས་ལའི་སྤྱན་རྒྱུང་ས་ནས།

བསམ་སྟོར་གདོན་གྱིས་ཅི་དགར་བཞུགས་པའི་མི་ངན་རྒྱ་ལས་འདིར་ཤོར་ཏེ།

ཅོལ་རྒྱུང་སྤྱིར་གྱི་ཁྲག་ཅ་རྒྱས་བྱེད་འགལ་བྱེད་རི་རབ་ལྟར་བཅུགས་ཀྱང་།

ལ་རྒྱའི་ཉི་གཞོན་སྤྱི་བ་རྒྱས་མ་ཡིན་འོད་སྟོང་སྤར་བས་འདི་ན་འཆོར།

རྩི་ལམ་ལྟ་བུའི་མངལ་འཛོམས།

སྟོ་ལྟར་རྒྱུང་འབྱུང་ནགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བའི་རིག་པའི་སྤྱོད་ཆལ་དོ་རྩ་འདི།

དོན་ལྟར་རྒྱུང་དུག་བྱུང་བ་ཅེན་པའི་སྤྱང་ཅིའི་འབྱུང་གནས་ཡིན་ནོ་ཞེས།

སྤྱི་ལྟར་གངས་མེད་མ་གྲོས་ལྟར་འཛོམས་ལྟར་བྱུང་སྤྱི་ལྟར་འདི་ཀོ་ཉིད།

རྒྱ་རྩལ་མཁན་པོའི་པིར་ཅེས་བསྐྱོན་པའི་མངོས་སྤྱི་ལྟར་མ་ལུས་རྩོགས་པ་བཞིན།

གང་ཆོ་སྤྱི་ལྟར་འཛིན་པ་ཡི།

རིག་ལྟར་གཞོན་རྒྱའི་ན་ཆོད་ཅན།

ཡུལ་ལ་ཆགས་པ་དོན་མེད་ནས།

འཕགས་ཡུལ་ལྟོན་པའི་གནས་སུ་བརྟོག།

ཤེས་རིག་ཡིད་འཕྲོག་འཛིན་པ་འདི།

ལང་ཆོའི་བགོ་སྤྱི་ལྟར་ཡིན་པས།

ངལ་བའི་འབྲས་བུ་དེ་ཐོབ་ན།།	འཕྲལ་ཕྱགས་གཉིས་ཀ་དོན་ལྡན་སྟེ།།
ཐུང་དང་ལག་པ་ཟླ་བ་ཡི།།	ལ་ཁྲུང་བཅལ་བའི་ངལ་འབྲས་ནི།།
ཤེས་རིག་དགའ་མ་རྟེན་གྱུར་ནས།།	ཉིན་མཚན་བུལ་མེད་འཁྱུད་པ་ཐོབ།།

དེའི་ཆེ་མི་ཡི་བུ་མོ་མང་པོས་འདི་ནི་མི་འོས་གནས་ཡིན་ཞེས། །
མི་བཟོད་ཕྱག་དོགས་མིག་མདའ་འཕངས་བའི་ཐོལ་བྱུང་གསང་བ་རྟོགས་དཀའ་ཡང་། །
ཞི་དུལ་བབ་ཆགས་ལྟ་མོ་བུ་ཁྱིད་ཐོག་མར་ཕྱད་དུས་སྐྱེངས་པ་ཅན། །
དལ་བུས་བཅོས་མིན་འཇུགས་མདངས་ཤིག་གིས་གཏམ་རྒྱུད་གསར་བའི་སྡོན་འགྲོ་བྲིས།།
འདི་ནི་སྐབས་གསུམ་གནས་ལས་ཐེབས་ཞེས་ཆོག་ཐག་གཅོད་པར་དཀའ་ན་ཡང་། །
དྲངས་གསལ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཆོན་པའི་བག་ཡོད་མ་དེའི་ལྟ་སྐྱེས་ཀྱི། །
འཇུག་ཞལ་པད་མའི་དབུས་ན་འཕགས་པའི་རི་དྲགས་མིག་གིས་གཡོ་འགྲལ་དང་། །
གཉིན་འཁྱུར་འཁྱེད་ཤིང་དུ་བྱེད་སྡོས་བུམ་ཀྱན་ཡིད་འཕྲོག་པའི་རྒྱན་པོ་ཉིད། །

སུས་ཀྱང་སྲུ་ལ་ཞུ་བ་མ་བུས་སྒྲིག་འགྱུར་གསང་འཕྲིན་མ་བཏང་ཡང་། །
གཉིས་ཀས་བསྐྱུན་པའི་བཅེ་དྲུང་ཞིང་སར་ཐུ་གྱ་གསར་པའི་མངལ་སྐྱུམ་ཆེ། །
གཙུག་ཅན་གྱི་སྐྱེ་པོ་དག་གིས་འདི་ནི་སྒྲོ་བ་སྐྱེང་འགྲེལ་ཡིན་ཞེས། །
དངོས་ཤིག་སྐྱེང་འབྲེལ་སྒྲོ་བ་གསེའི་ཆོག་གིས་སྐྱེ་བའི་སྒྲོ་མོར་ངལ་བ་སྐྱེན།།

ས་བོན་ནས་འབྱུང་བཏབ་པའི་དབང་གིས་འབྲས་བུ་ནས་སྐྱུག་བྱུང་བ་བཞིན། །
ལས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་བར་སྐྱེས་པ་འདི་ནི་བཅོས་པ་ཡེ་མེད་པས། །
བཅེ་དྲུང་དགའ་མའི་སྤྱིང་གཏམ་ཁ་རྒྱས་འཁོར་བ་བ་ཀྱ་ལ་ཡི་ཤིང་། །
ཕྱེ་བ་འདི་ཀོ་དཔལ་དུ་འཛིན་ནས་ལྷན་ཅིག་དགའ་མགྱའི་སྤང་ཆང་གཞིབ། །

བཅེ་དྲུང་གཉའ་ཤིང་གཅིག་དུ་སྐྱེལ་བའི་སྡོན་མཛོ་བྱུང་གི་བསམ་པ་ནི། །
སྐྱིད་སྐྱུག་རེས་མོས་མེ་ཆེའི་ཞིང་ས་མཉམ་སྡེ་བ་གསོལ་གྱིས་སྡོ་འདོད་ཅེས། །
ཞིང་པ་ནན་པོ་སྡོན་སེམས་ཤོར་བའི་འགྱུར་མེད་དོ་རྗེའི་གཡར་དམ་གྱིས། །
དགོས་འདོད་ཤེས་བུའི་བང་མཛོད་ངལ་བྱེད་གནས་ལྟ་རིག་པའི་དཔལ་དུ་སྦྱོད། །

ལས་དབང་གི་བཀག་གུ།།

སྒྲོ་བ་སྐྱེང་རྩ་བའི་ན་བའོན་བྱེད་སྡོགས་ཀྱན་འགྲུངས་པའི་གཏམ་གསར་ནི། །
སྐལ་ལྡན་རམ་དང་སི་དུ་བུ་ཁྱིད་སྐྱུན་སྐྱུག་རིག་པའི་སྐྱེད་ཆལ་འདིར། །

སྐར་ན་མེད་པའི་གཏམ་ཀྱང་ཅིག་གི་ཡི་ལང་བྱེད་པ་བདེན་ནམ་ཞེས། །
དགེ་སློབ་གན་གཞིན་ཀྱང་གྱིས་སྐྱེད་བས་འདི་དག་ཞལ་ནི་ཁོ་མ་པ་བྲལ། །

འདི་ལྟའི་གཏམ་གྱི་ཕུང་པོ་ཉིད། ། རྒྱུད་བྱས་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་བདེས། །
ལྷ་མོ་བྱུ་བྱེད་ཨ་མ་ཡི། ། རྣ་བ་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་པར་བྱེད། །
ཨ་མ་སྤྱོད་པའི་རོ་གདོང་བཞིན། ། དཔལ་ལྷན་ལྷ་མོའི་སྤྱོད་མཁས་ཀྱིས། །
ལོག་ལམ་སྤྱོད་པའི་གདོང་བཞིན། ། དེ་ལྟར་སྤྱོད་པའི་གཞུང་། །

རེ་གཟའ་རྒྱ་པའི་རྒྱ་མོ་དུ་བཅུ་པར་སྤྱོད་པའི་ཁ་པར་ཉིར་སྤྱོད་གསལ། །
ཁ་པར་ལེན་མཁན་སེམས་བཟང་ཀྱང་པོས་ལྷ་མོ་བྱུ་བྱེད་མིང་ནས་བོད། །
ཁོ་མོ་ཐེ་ཆོམ་གོ་མ་པའི་འགྲོས་ཀྱིས་ཁ་པར་པོ་ཉ་ཕྱག་གིས་བསྐྱེད། །
རྒྱས་མངའ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་གདངས་ཞིག་གིས་ལྷ་མོ་བྱུ་བྱེད་ཨ་ཡིན་ཟེར། །

རྒྱན་གཏན་མིན་པའི་སྤྱོད་ལྷ་མོ་ཞིག་གིས་དོགས་པ་སེམས་ཁྲལ་ལྷན་ཅིག་ཏུ། །
ཨ་མ་དྲིན་ཆེན་སྤྱོད་གཟུགས་བདེ་འམ་སྤྱོད་པར་བྱེད་པའི་བྱུང་ཞེས། །
འཆམས་འདྲིའི་ཆོག་མཐུག་ཨ་མས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པའི་བྱུང་ཞེས་ཀྱིས་ནི། །
རྒྱས་མེད་མི་དང་དགའ་བྱོགས་བསྐྱེད་པའི་འདི་ཀོ་བདེན་མིན་ལྟར་དུ་བོད། །

ཞེས་པའི་གཏམ་གྱི་དུག་མདའ་པོ་པའི་རི་དུགས་བྱུ་མོའི་སྤྱོད་པའི་ཞི། །
ལུ་གུ་བཞིན་དུ་ཡང་ཡང་ལྷ་མོ་ལྷན་ཅིག་མཆན་ཆེ་ལུགས་དང་། །
ལྷ་མོ་པར་ཤེས་པོ་ལོ་འདུག་རྒྱས་པའི་གྱིབ་བསེལ་བཟང་པོའི་རྒྱས་སྤྱོད་བས་ཀྱིས། །
ཁོ་མོའི་སྤྱོད་པའི་ཆ་གདུང་སེལ་ཞེས་འདི་དག་ཨ་མ་མཉེས་སྤྱོད་སྤྱོད། །

དེ་ཆེ་ཨ་མ་སྤྱོད་པས་སྤྱོད་པར་རྒྱ་མཆན་པ་བསད་བྱུ་ལྷ་མོ་ཡང་། །
རྒྱ་མོ་གཉིས་ནང་འབྲེལ་ཐག་མ་བཅད་དེ་ཆེ་གནས་ལ་སྤྱོད་པའི་རྒྱ་མོ། །
སྤྱོད་པའི་ཐུག་ཁུར་གྱི་ཕུང་པོས་བྱུ་མོའི་ཕྱག་པ་ལྷན་བྱས་ཏེ། །
སྤྱོད་པའི་བཅས་སྤྱོད་པའི་ཆོག་མཐུག་ཁོ་མོ་འདི་མ་པའི་སྤྱོད་པའི་བཞིན། །
གང་གིས་སྤྱོད་པའི་ཡོངས་ལྷན་པའི། ། བྱུ་མོའི་བཞིན་རྒྱ་མོ་ལོ། །
སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པའི་ཡོངས་བས་པས། ། གཉིད་དང་ཟས་ཀྱི་དུང་ཁ་སྤྱོད། །

སྒྲ་ལྟེ་གསང་བྱ་མེ་ལྟོད་པས།	ཀྱན་གྱིས་འདི་དོན་རྟོགས་དཀའ་ཡང་།
སྐལ་ལྷན་ལ་སོགས་གཉེན་དང་དགའི།	དགའ་དང་མུ་ངན་ལྟ་བུ་བྱེད།
ལྟག་པར་སྐལ་ལྷན་རྒྱ་མ་ནར།	ཆགས་པའི་གྲིའི་སྤང་མོ་བཞིན།
གཡོ་སྒྱུ་ཅན་གྱི་མོ་གསར་འགས།	སྤར་བས་འགལ་ཟླ་དག་ཏུ་བསྐྱངས།
ལྟ་མི་བྱ་བྱིད་ནམ་དཔྱིད་མེ།	འདི་དག་འབྲུགས་པས་མི་འཛོམས་ཀྱང་།
སྒྱེས་མའི་འགལ་ཟླའི་ས་བོན་ཉིད།	ངེ་ལྟར་བྱང་ཞེས་ཅ་བ་འཛོལ།

འདི་ནི་ཁོ་མོས་རིང་ནས་བརྟག་པའི་གནད་དོན་ཉིད་ལས་མ་ལགས་ཏེ།
 རང་གི་ཡབ་ཆེན་གསར་འཁྱོར་ཞིག་དང་འབྲུགས་པས་གྲོང་པ་བདེན་ན་ཡང་།
 སེམས་ཅན་ཁམས་དང་མོས་པ་སྒྲ་ཆོགས་མཐུབ་མོ་ལྟ་ལ་རིང་བྱང་བཞིན།
 དེ་ཡིས་ལན་ཁག་སྐལ་ལྷན་ལ་འགོ་ལ་ཏེ་ལམ་བོང་བྱས་བཀག་པ་འདྲ།

བསམ་ཞིང་བསམ་ཞིང་གང་དང་བཅེ་སེམས་སྤར་བས་དམ་དུ་བྱུར་བ་ཡིས།
 འཁྲོགས་ཤིང་འཁྲོགས་ཤིང་ཟླ་ངོ་གཉིས་པོ་དལ་གྱིས་རྒྱུགས་ལ་ཉེ་བ་ན།
 ཐོས་ཤིང་ཐོས་ཤིང་བསུན་སྤང་ཆེ་བས་ཨ་མ་མི་བཟོད་གནས་འདིར་སྤྲེལས།
 ཁྲོ་ཤིང་ཁྲོ་ཤིང་བྱ་མོ་མི་འཛོག་མཁྱེགས་སྒྱུར་བྱིས་ལ་འབྲིད་ཅེས་ཟེར།

འགྱུར་མེད་གྱི་དམ་བཅའ།

ཤེས་བརྩོན་ཡངས་པའི་བྱ་མོའི་བགོ་སྐལ་མེ་ཏོག་སད་གྱིས་འབྱེར་དེས་ལ།
 མི་བཟོད་བཤེས་གཉེན་ཉི་མའི་དྲོད་གྱིས་ཨ་མར་ཞི་འཇམ་ཐབས་མཁས་གྱིས།
 སྒྲོ་བ་གསོ་བཀའ་དྲིན་གསེར་ལྷན་རྒྱབས་གྱིས་རེ་ཞིག་འཛོག་པར་ཁས་བྱངས་ཀྱང་།
 དེ་གཉིས་འབྲལ་བྱུའི་ཅ་བའི་དམ་བཅའ་མི་ལྟོད་དོ་ལ་རེ་མོ་བཞིན།

ཨ་མ་མི་བཟོད་ཉི་ཤས་བསྐྱུད་མར་ཁ་ཏ་བྱས་པའི་དོན་དོན་ནི།
 ཡབ་གྱི་འདས་དོན་ཅ་བར་བབྱང་ནས་ཁྲོ་བའི་སྤར་མིག་བཟད་བཞིན་དུ།
 ཨ་མ་གསོད་པའི་དགའ་བོ་པང་ལེན་བྱ་མོ་ཁྲུལ་མེད་རྟགས་ཡིན་པས།
 ཆེ་འདིའི་མ་མར་འདུ་ཤེས་མེད་ན་དེ་ཆེ་གང་འདོད་གྱིས་ཤིག་ཟེར།

བྱ་མོས་སྤར་ཡང་མ་མའི་བཀའ་དྲིན་མི་བསམ་སྤྲིད་པ་མ་ཡིན་ཡང་།
 གསེར་དང་རག་གན་གཅིག་ཏུ་བཅེ་བ་འདི་ནི་སྤྲུལ་པའི་རྟགས་ཉིད་ལས།

ལེགས་ཉེས་གང་ཡིན་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱན་ལ་དབྱེར་མེད་གནས་པ་དེ་བས་ན། །
 རྒྱལ་བའི་བཀའ་བཞུགས་ཆེན་མོ་ལ་གོང་ལུ་འགལ་ཆས་བཞག་པ་མེ་འོས་ཟེར། །

ཅ་བ་བཏན་པའི་རྒྱལ་ཞེན་དང་། སྤྱན་རྒྱའི་ལ་རྒྱའི་ཡུལ་ཆེན་དེ། །
 ཡུམ་གྱི་འགལ་རྒྱའི་མདུང་ཚོན་གྱིས། ཡུལ་པར་མི་རྩས་སྦྱངས་ཏེ་སོང་། །
 དབྱུགས་ལ་གོམས་པའི་སྤྱི་པོ་ཡིས། ཁ་བདུང་ལན་བརྒྱུད་བྱེད་ན་ཡང་། །
 རང་རྒྱུགས་དང་པོའི་ཡ་པོང་ཉིད། མི་ཁའི་རྒྱུང་ལུས་འགྱུ་ལ་རྩས་མེན། །
 མི་ཁར་མི་སྤྱུར་སྤྱོད་ཆེན་མ། ཆེག་བསྐྱེད་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཞེན་མ། །
 སྤྱོད་ལ་དོན་གཉེར་བཅོན་སེམས་མ། འཁྱུར་མེད་བཅེ་བའི་གདངས་ཅན་མ། །
 འདི་ནི་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་ཀྱུར་ཞེས་སྐལ་ལྡན་སྤྱིང་གི་སྐམ་རྒྱུང་དུ། །
 ཡིད་འཕྲོགས་རིན་ཆེན་ལེགས་པར་བརྒྱུག་ནས་མངའ་བའི་སྤོ་སྤོ་གས་དམ་པོ་ཡིས། །
 ལྷན་མེད་བཅེ་བས་ལེགས་པར་འཕྲོགས་ལས་བསྐྱུ་བྱིད་ཉི་མ་སྤྱིན་བྲལ་བཞིན། །
 ཆེ་འདིར་མ་འཆི་གསོན་བྲལ་མི་བྱེད་དམ་བཅའ་དོ་རྩེའི་རི་མོར་བཀོད། །

བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་དོན་ཀྱི་ན།

དུས་ཀྱི་པོ་ཉ་སྐད་ཅིག་མི་རྫོད་བཟང་བྱ་གཅིག་ཅམ་ཡུན་གྱིས་འདས། །
 སྤར་ཡང་སྤོབ་གྱའི་ཁ་པར་བརྒྱུད་དེ་ཁོ་མོ་བསུན་བྱེད་གཏམ་ངན་ནི། །
 ཁོང་དང་བྲལ་རྒྱུའི་བཅུན་བཀའ་མིན་པར་ཨ་མ་བདེ་ལེགས་སྤྱན་ཁང་དུ། །
 འཆི་གསོན་དབྱེད་ཀའི་མཆོམས་ན་འདུག་ཅེས་ཆ་མེད་གཅིག་གི་སྐད་ནས་ཐོས། །

སྤྱིད་པོའི་ཉིས་བཅུགས་ཡོང་ན་སྤྱུམ་ཡང་སྤྱུག་པོ་གསུམ་བཅུགས་ཐོག་དུ་བབ། །
 དེ་ལྟར་བསམ་བཞིན་དྲན་མེད་བརྒྱལ་ནས་དེ་ལས་སངས་ཆེ་སྤྱུལ་ལྡན་གྱིས། །
 སེམས་གསོའི་སྤྱན་བྱན་ལྷན་པའི་རྒྱལ་གྱིས་དེད་གཉིས་སྤྱུར་དུ་འཕྲོ་ཞེས་ཏེ། །
 མཐུད་འཁོར་རྒྱུང་ངལ་བའི་སྤོ་བས་ཀྱིས་ཐག་རིང་འདི་ཡང་བྱང་དུར་སྤང་། །

རས་དཀར་གྱོན་པའི་སྤྱན་པས་ཡོངས་བསྐྱོར་ནད་ཁྲིའི་སྤྱིང་གི་ཨ་མ་ནི། །
 སྤོན་རྒྱུང་ངར་མོས་ཡོངས་སུ་གཅེས་པའི་སྤྱིང་ནན་ས་ལ་འབྲེལ་བ་བཞིན། །
 སྤྱན་པས་བྱངས་ཁག་ཆུན་གྱིས་དབེན་ཞེས་འཆོ་བྱེད་ཨ་ཐང་ཆད་བཞིན་དུ། །
 སྤར་ཡང་གསོན་རེ་སྤོ་བས་དང་ལྡན་ན་གང་ལ་འཆོམས་པའི་ཁག་དགོས་ཟེར། །
 དེ་སྐད་ཐོས་པས་བུ་མོ་ཉིད། ། རྩོམ་ཆ་པོའི་གྲོག་མ་བཞིན། །

ཨ་མར་འོས་པའི་བྲག་རིགས་ཤིག། གང་ནས་འཛོལ་ལམ་འཕྱང་མོ་ཉུག
འབྱོར་འཁོས་གཏད་མོ་མེད་བཞིན་དུ། རིན་ཆེན་ཟུངས་བྲག་རི་ལྷར་ཉོ། ཨ་མ་སྒྲིབས་ཐབས་མ་བྱུང་བར། བུ་མོའི་སེམས་ཀྱིས་རི་ལྷར་ཚུགས། བྲགས་འགྲུལ་མེད་པའི་ནད་ཁད་དུ། མ་སྒྲིབ་གཉིས་པོ་ཏད་དེ་ལུས། མོ་བྱར་ཁྲིག་ཁྲིག་བརྒྱུད་པའི་སྒོར། ལྷ་མོ་བུ་ཁྲིད་བཞུ་རུ་བྱད། ལྷ་ལ་ལྷན་ཟུངས་བྲག་ལྷག་པ་ཡི། ཤེལ་དམ་བུ་མོར་སྒྲིབ་ནས་ནི། བཟ་བུ་བགས་ད་བ་འགའ་སྒྲིས་ཏེ། བྱི་བཙུན་མེད་པར་བྱི་རུ་སོང་། སྒྲིབ་པས་ད་ནི་ལེགས་པོ་ཞེས། མོ་བས་པའི་ཁུ་བྱག་སྒྲིགས་བཞིན་དུ། ལྷ་ལ་ལྷན་ཟུངས་བྲག་གྲུ་ཆར་གྱིས། ཨ་མའི་འབྱུང་བཞིའི་དབྱེད་དཔལ་གསོས། ཨ།

བྲག་གི་འབྱུང་ཁུངས་རི་ལྷར་ཡིན་སྙམ་ཨ་མ་དོགས་པའི་འཆིང་ཞག་གིས། རི་སྒྲིབ་བྲག་གི་འབྱུང་ཁུངས་མི་ཤེས་དེ་སྒྲིབ་གསོན་འདུན་མེད་ཟེར་བས། དང་པོར་བརྗོད་ན་ཨ་མ་མི་དགའ་ནད་ཀྱང་རྗེ་ཞན་འགྲོ་ངེས་ན། གཞན་གྱིས་ཞལ་འདེབས་གནང་ཚུལ་བརྗོད་དེ་ཨ་མ་བྲགས་སྒོ་བདེ་བར་བྱས། མ་ཡི་འབྱུང་ལུས་རི་མ་བཞིན་བདེ་གྱུར་ད་ནི་བྱི་མ་དུ་ལོག་ཏེ་བའི། དུས་འདིར་སྒོ་བྱར་ལྷ་ལ་ལྷན་གང་དང་རང་གི་བུ་མོའི་སྒྲིབ་ཚུལ་ལས། ལས་ངན་བུ་མོར་ལན་ཆག་བྱིས་སྒྲིག་ནམ་ཞིག་འབྱུང་བ་སྒོས་མེད་དེ། དེ་བས་ཅིས་ཀྱང་བྱི་མ་དུ་འཁྲིད་ནས་གཏམ་འདི་བུ་མོའི་ན་རུ་ལྷད། ཀ་ཡེ་ལན་གཅིག་ཁ་ལ་ཉན་དང་ག་བྱར་ཅན་གྱི་ང་ཡི་སྒྲིང་། ཅག་འི་ལང་ཆོ་ཆ་མེད་མི་དང་ཇ་རོ་བཞིན་དུ་ཉ་ཉོག་གིས། ཏ་ཀྱ་ལ་བརྟེན་ཐ་མལ་མ་ང་ད་ལྷ་དུས་ཀྱིས་ན་སོ་ནས། པ་ལ་དྲིན་ཆེན་ལ་གཞིས་གཏོར་བའི་བ་སྒྲིང་ལྷ་བྱར་མ་འགྲོགས་ཅིག། ཅ་གི་ཅིགས་ཆ་གང་མི་ཤེས་ཇ་དྲག་མི་ཆེར་ཕ་མོ་བཞིན། ཞ་ལོང་ནན་མོ་ཟ་རོར་གྱུར་ཡང་འ་ལད་བརྟེ་བར་ཡ་མེད་རོལ། ར་ལུག་བདག་མེད་ལ་ཁྱུང་བཙུན་ནས་གཞིས་བཟོས་ལྷར་ས་མཐའ་རུ། ཏ་ལོ་བུ་མོའི་འགྲོ་སྒྲིངས་ཤོར་ཆེ་ཨ་མ་བདག་གིས་ཅི་ཞིག་བྱ། ཅས་པའི་གཏམ་གྱི་དྲག་མདའ་ཡིས། བུ་མོའི་ན་བ་འཕྲིག་བྱེད་ཀྱང་། བཟོད་པའི་བདེན་གཏམ་ཆོག་གི་ཕྱིང་། ཁྱེད་མེད་ཤོར་བ་འདི་ལྷ་སྒྲེ། ཨ་མ་དྲིན་ཆེན་སྙན་གྱིས་གསན། ཏ་ལམ་ཁྱ་ལྷ་མང་ན་ཡང་། ཨ་མ་བསུན་སྒྲིང་མི་སྒྲེ་བྱིར། ཏ་ཅང་སྒྲིང་དོན་བརྗོད་ན་ནི། ཨ།

ས་སྤྱིང་འདི་ན་གཉིས་ལྷན་ལ་ཕྱི་མེས་ལ་ར་མེད། །
 ཡ་ཐོག་བྱ་པའི་འ་ལད་འགལ་ཟླ་ཟ་མི་མེད། །
 ས་ལེར་དེད་ལ་ཇ་དྲག་གཡོག་པ་ཆ་གང་རན་པའི་ཅ་ར་མིན། །
 མ་ཉིས་ཁག་གཡོག་བ་མོས་ཞིང་བཞིན་པ་མེས་འགལ་ཟླའི་པ་ལོ་གཅིད། །
 ན་གཞོན་དེད་གཉིས་ད་ནས་བཟུང་སྟེ་མཐའ་དག་འདབ་ཀྱས་ཏ་ལ་བཞིན། །
 ཉ་ཀྱས་བཅེ་དྲུང་ཇ་ཆང་འདྲིད་ཀྱས་ཆ་མཐུན་མི་ཆེར་ཅ་གཡིས། །
 ང་གཉིས་ས་ཕྱོགས་གང་དུ་སྟེ་བས་ཀྱང་ཁ་ཆད་འགྱུར་མེད་ཀ་བ་ཡིན། །
 དེ་ནི་ཆེད་དུ་སྐལ་ལྷན་ཁག་གིས་བྱེད་ཉིད་བསྐྱབས་པ་དེ་ཡིས་མཆོན། །

འགྱུར་གྲུང་དང་བཅོམ་པ་ལྟར།

ཟླ་བུར་སྐལ་ལྷན་ཟུང་ཁག་གིས། ། རང་ཉིད་བསྐྱབས་པའི་གསར་ཉོགས་གིས། །
 ཟླུངས་དང་རྩ་ཆ་ལྷན་ཅིག་དུ། ། ཡ་མ་འགྱུར་པས་ཡོངས་སུ་ཏད། །
 ཡ་མའི་འཁོན་སེམས་གཞོམ་ཕྱིར་དུ། ། ལུ་བ་བྱེད་པར་འདྲིད་པ་དང་། །
 འདི་གཉིས་པན་ཕྱིར་ཁག་གི་ཀྱན། ། གཅིག་དུ་འདྲེས་པའི་སྟེ་ས་དབང་གྲུབ། །
 བར་ལ་སྤར་མིག་བགྲང་པའི་མིས། ། ཟུར་ལ་རིན་ཆེན་སྒྲོགས་སྒྲོབས་ན། །
 འཁོན་འཛིན་གདོན་ལ་ངས་བྱས་ཏེ། ། ཅོལ་ཆུང་ཆོངས་གཉིད་འདིས་ཅི་བྱ། །
 སྟོང་སྟོང་བས་གསར་པའི་ལྷུང་བྱ་ལ། ། དེ་གཉིས་རེ་བའི་ཆར་བབ་ཏེ། །
 སྟོང་རུལ་འགལ་ཟླ་ཟུང་ལ་བསྐྱར། ། གཞོན་ལྷན་པའི་སྤྱི་འདི་གསལ། །
 སྤུང་མ་ངའི་ཡིད་ཀྱི་ཉེན་གཅིག་ན་བ་མ་གཡོངས་བདག་ལ་གསོན། །
 ཁོ་མོ་ཆོངས་ཉགས་ཀྱན་ལ་འབྱམས་པས་བཟང་ངན་དཔྱེ་འབྱེད་གནས་ལ་ཞན། །
 ཡབ་ཆེན་གྲོངས་པའི་ཞེ་ནད་འབྱུར་ཏེ་དཀར་པོའི་མི་ལ་འཁོན་པ་འདི། །
 ད་ལྟ་བསམ་ཆེ་རང་ཉིད་འགྱུར་ཅིང་བྱེད་གཉིས་བདེན་ཁ་ལེགས་པར་མཐོང་། །
 འོན་ཀྱང་ཡོད་ཆད་བྱེད་ལ་བསམ་པས་སྟོང་པ་སྤྱིན་བྲལ་ཟླ་བ་བཞིན། །
 སྐལ་ལྷན་གཞུང་དང་གང་དང་འགྲོགས་པ་བདག་གི་གནང་བ་ཐོབ་ལགས་ན། །
 དེང་ནས་མི་ཆེ་ནམ་མཁའི་དཔྱིངས་སུ་ཡིད་མཐུན་ལག་གང་སྟེལ་བཞིན་དུ། །
 འགྱུར་མེད་ནམ་འཇུག་འཁྱོལ་བ་གྱིས་ཤིག་མ་ངས་ཀྱན་དགའི་སྟོན་འདུན་ལུ། །
 དེ་ལྟར་ཐོས་པས་གཞོན་ལྷན་ཟུང་། ། ཆེད་དཀྱིལ་ཁྱད་ནོར་ཐོབ་པ་བཞིན། །
 ངང་དུར་དགའ་སྤེའི་ཁྱོད་ཀྱི་ཆོགས། ། དེ་གཉིས་པན་ཆུན་འབྱུང་པ་བཞིན། །

ཡ་མ་རྩ་ཆའི་ཐོལ་གྱིས་ནི། ། ཟུར་དུ་གཞོལ་བ་འདི་ཁོ་ན། །

མཚན་མོ་བྱིས་པའི་བྱ་བ་ཡིས། རྟོང་ས་ཏེ་རྒྱ་བ་སྤྱིན་བྲལ་བཞིན། །
མི་འབྱུང་ས་དུས་ཀྱི་ཕོ་ཉ་ཡིས། ཨ་མ་སྤྱིར་ལོག་བྱེད་དགོས་ཞེས། །
སྤྱན་པར་བཀའ་མཆིད་བསྟུན་པ་བཞིན། དེ་ཡིས་དེ་ནི་ཡུལ་དུ་བཏང་། །
སྤྱོད་ཡོན་གཞུང་སེམས་དྲང་བ་ཡིས། གཞོན་ནུ་དེ་གཉིས་བདེ་བར་བྱས། །
འཕུར་མཚོངས་གཉིས་ཀའི་ཅལ་བྱིས་ནི། གཡུ་སྤང་དེ་གཉིས་སྤྱིད་པར་བྱས། །

མི་རིགས་ཤིག་གི་གོད་ཆག་ཁྲོད་ནས་ཁ་བྲལ་སྤྱན་རྒྱུ་བཅུ་སེམས་སྟོན། །
སྐལ་བས་ཤིག་སྤྱི་རོལ་རྒྱང་འཕྲུབ་དུག་པོས་འབྲེལ་ལ་ཚུ་མ་པར་འབད་བ་ཡིས། །
འགལ་རྒྱུ་མཁའ་རྒྱང་གཅིག་དུ་འཐབ་པས་སྟོན་པ་རེངས་པར་གྱུར་ན་ཡང་། །
ཅ་བཟན་སྤྱ་གུ་རིམ་བཞིན་རྒྱས་པ་འདི་གོ་དགའ་བའི་གནས་སུ་ལགས། །
དེ་ལྟར་སྟོབས་སྟོར་རྒྱན་བྱས་དཔལ་བའི་རྒྱང་ཚུ་མ་བག་གསར་རྟོངས་པ་ཅན། །
ཤེས་ནོར་སྟོབས་ཀྱི་ཁོ་ལག་རྒྱས་པའི་སྟོག་མཁན་གཞོན་ནུ་མི་མགུ་ཡང་། །
ཚུ་མ་རིགས་འདི་གཅིན་གཞན་སྟོ་འགྲིམ་ལ་སྤྱན་སྤྱིར་རིན་ཆེན་བསྟུང་སྟོ་མ་ཞིག །
མཁྱེན་སྤྱན་ཡངས་བའི་སྤྱ་བའི་སྟོ་ལས་འབྱུང་བར་ཤེ་སྟོན་བཟང་པོས་སྤྱར། །
སྤྱི་རྒྱ་འཛེས་ཀྱི་ལྷ་ཡིས་བྲིས་ཟིན། །

རྒྱང་རིང་གི་ཐོག་ས་པ།

དེ་མ་ལ་ཡི་དགེ་འོས། སྐལ་བཟང་མིག་དམར།

འདི་གཅིན་འདི་ནང་ཁྱེད་ཉིད་མཛེས་པ་མིན། །
ཁྱེད་ལས་སྤྱི་ག་པ་འདི་གར་མང་མོས་ཀྱང་། །
ལས་དབང་བདག་སེམས་ཁ་བཏགས་དཀར་པོ་དེ། །
ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ལ་གཡོགས་པ་ལས་མཐུན་ཉིད། །

ཁྱེད་མིག་བྱང་བ་མདའ་མོ་རབ་རིབ་གཡོ། །
སུ་ཉིག་ཆེ་མས་ཀྱི་འོད་སྤང་འཕྲོས་དང་ལྟན། །

བྱེད་བཞིན་འཇུག་པའི་ཉི་གཞིན་འཆར་བའི་ཆོ།
བདག་མོ་ཚུ་སྤྱོད་དགའ་ཆལ་ཅི་མ་བཞད།

བདག་མོ་སྤྱོད་ཀྱི་མ་ལུན་པའི་འཇིག་རྟེན་འདིར།
བྱེད་བཞིན་ཏེ་བདུན་དབང་པའི་འཇུག་ཞལ་དེ།
དུས་ལས་གཡོ་བ་མེད་པར་མ་བཞུགས་ཆོ།
བདག་ནི་ཉིན་མཚན་བདེ་མེད་གཟེབ་བྱ་འདྲ།

གཞན་ཡང་བྱེད་ཡིད་མཁའ་དབྱིངས་ཡངས་པའི་ངོས།
བཅེ་དྲུང་སྤྱོད་དཀར་ལང་ལོང་མ་བསྐྱུས་ཆོ།
ནང་མོ་ཤེས་ཡིན་འབྲས་བྱ་ཡོངས་རྒྱས་ཀྱང་།
རོ་འཇིན་འགྲུལ་རྒྱ་མེད་པའི་ལྷགས་པ་འདྲ།

གང་ལྟར་བདག་སེམས་རྒྱ་བའི་ཆོས་རྒྱན་དང་།
ཆོས་རྒྱོར་བར་ཆད་མཁན་གྱི་བདུད་མོའང་ཁྱོད།
མདོར་ན་བདེ་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འཁར་བ་དང་།
ཉམས་སྦྱང་ཆོར་བའི་བྱེད་པོ་བྱེད་ཁོན།

ང་དང་མདུན་དྲུ་འབྱོ་བའི་གཙང་པོ།

(པོད་ནས་བྲིས།)

ཨ་འཁོར་བཞོད་པ། རིག་གནས་ཀྱི་པ།

མགོ་བོ་མཐོན་པོར་བཏེགས་ཏེ་གངས་རིའི་མཐོང་ལ་འཕྱར་ཞིང་།
མདང་བཅེ་མཁའ་རུ་འབྱོ་བའི་ང་དང་གཙང་པོ་མཐོང་བྱུང་།
གངས་རིའི་སྤྱིང་ལས་བབས་པའི་དྲངས་གསལ་གཙང་ཆབ་སྟོན་མོ།
འཕྱང་རིང་གཡང་གཟར་བརྒྱད་དེ་སྟོབས་པའི་ལྷ་སྤྱོད་ལྟར་ཡང་།

ཆོལ་གསུམ་སྒྲིང་ནས་བདོལ་བའི་དྲངས་གཙང་གངས་རིའི་བུ་མོ།
རི་ཡུང་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱད་ནས་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོར་ཆས་ལ།
ཤེས་རིག་མེ་ཉོག་འབྲུ་བཞིན་མདུད་སྟོད་གོམ་སྐབས་མ་ལྟོད།
འབྲུག་ཐུན་གསེར་མིག་ཉ་རྒྱུང་གཙང་པོའི་གྲོགས་སུ་བསྐྱེ་བ་ཡོང་།

ང་དང་གངས་ཆབ་གཉིས་པོའི་རྒྱུང་བཞུད་བཙོན་པ་བཟན་པས།
སྟོད་སྟོགས་གངས་རིའི་ཡུལ་ནས་ལེ་ལོའི་གཞིང་ལ་མ་འབྲུལ།
སྟོལ་རྒྱན་སྟོག་གི་བུ་མོར་གསར་བྱུང་དོ་གཤམ་དགོད་སྦང་།
གསར་སྟོང་ཟུང་དུ་སྟེལ་བཞིན་འཇིག་རྟེན་ལྟར་མོར་ཆས་འགྲོ།

མ་འོངས་གངས་ལྗོངས་བསུ་བའི་རྒྱ་དང་ཉ་མོ་གཉིས་ཀས།
ཨེ་མ་ཉམས་སུ་དགའ་བའི་ལྟ་མོ་འདི་འདྲ་མཐོང་བྱུང་།
རྩོམ་ཡངས་གངས་དཀར་རི་བོ་ནམ་མཁའི་མཐོངས་ལ་བསྟེགས་འདྲ།
མཐའ་མེད་ལྟོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་འཛོལ་བར་བྲེལ་འདྲ།

མངའ་རིས་དབུས་གཙང་ཡུལ་ན་ཆོས་སྤྱིད་ལྟོན་གིང་རྒྱས་པ།
མདོ་སྟོད་ཕུགས་རིགས་འཕེལ་བས་དཔལ་འཕྱོར་འདབ་ལག་ཡངས་པ།
མདོ་སྦང་ལོ་ལོགས་བྱུང་བས་འབྲུ་དུག་འབས་བྲུ་སྒྲིན་པ།
གངས་ལྗོངས་ཤེས་རིག་དར་བས་ངོ་མཚར་མེ་ཉོག་དགོད་པ།

མི་ནམས་རྒྱ་འབྲས་བཙེ་བས་བདེན་པའི་ཆར་རྒྱ་མོད་པ།
བཅིལ་ལྗོངས་རེ་བའི་དགའ་ཚལ་རྒྱལ་ཁབ་ལྗང་མདོག་བཟས་པ།
གཞིས་བྲེས་ཁྲི་ཁྲག་སྒྲིང་ཅ་གངས་རྒྱས་གཅིག་དུ་སྟེལ་བས།
སྤང་དག་ཤོལ་ལན་སྟོད་པའི་ཞུམ་མེད་སྟོང་སྟོབས་རྒྱས་སོང་།

པོད་ཡུལ་བསྐྱན་པ་དར་བས་མི་ནམས་གཤིས་རྒྱུད་འཇམ་པ།
དོན་མེད་དམར་འཇིང་བྲེད་པའི་འཁོན་ཚོད་ཉུང་ན་སྦྱིད་པ།
པོད་ཡུལ་ཤེས་རིག་དར་བས་མི་ནམས་མིག་རྒྱུང་རིང་བ།
རྗེས་ཡུས་འཆིང་ཞགས་དོར་ཉེ་ཡར་ཐོན་སྐྱར་ན་སྟོབ།

ཐོས་བསམ་རྒྱན་གྱིས་ཕྱག་པའི་དགོན་སྡེ་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མར།
མཁས་བཙུན་དགེ་བཤེས་མང་བས་པོད་ཀྱི་ཆོས་སྤྲིད་འཕེལ་བ།
ཐུ་བྱང་བཙུན་གྱིས་ཕྱག་པའི་སྒོ་བ་བྱ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུད་གསུམ།
བཙོན་ལྷན་སྒོ་བ་མས་གང་བས་པོད་ཀྱི་ཆབ་སྤྲིད་བཙན་པ།

གཞོན་སྤྱིས་ངན་སྒྲུ་ལ་མི་བྱེད་ཀན་ནམས་དགེ་ལ་བཙོན་པ།
ཀན་ལ་དམའ་འཕེབས་མི་བྱེད་གཞོན་ནམས་ལས་ལ་གཞོལ་བ།
ཀན་དར་གཞོན་གསུམ་ཡོངས་ལ་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེ་ཆེ་བས།
ཨེ་མ་གངས་རིའི་ཡུལ་འདི་སྤང་བ་ལྷ་ལས་སྤྱིད་པ།

པོ་ནམས་དཔའ་སྒོ་བས་ཆེ་བས་ངལ་བ་སྒྲ་ཆོགས་བཟོད་པ།
མོ་ནམས་མངའ་བ་བཙན་པས་མཆར་སྤྱག་འདྲུམ་དཀར་ནོད་པ།
གདོང་དམར་པོད་ཀྱི་གཞིས་ན་བདེ་སྤྱིད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ།
ཨེ་མ་གངས་རིའི་ཡུལ་ན་ལྷ་མོ་འདི་འདྲ་ཆེ་བ།

རྒྱ་ཕྱག་སྒོར་ཕྱག་མང་པོ་ཕྱོགས་དང་མཆོམས་ནས་བཞོལ་བུང་།
ཉ་དང་གཙང་ཆབ་གཉིས་པོ་སྤར་བཞིན་མདུན་དུ་འཁྱུག་འགྲོ།
ཉིན་ཞག་འཕྲེང་ལ་བསྟར་དེ་ཅན་བཞིའི་ལམ་དུ་འཕྱོ་བས།
དུས་རབས་གསར་པའི་དུང་སྒྲ་སྒྲན་པོའི་དབྱངས་སུ་གྱེར་བ།

པོད་ཡུལ་དར་རྒྱས་གསེར་འཁོར་གཙང་རྒྱའི་རྒྱབས་ཀྱི་བགྲངས་པས།
དམ་ཆོས་པད་མ་དཀར་པོའི་དོན་གཉིས་འདབ་ལག་ཡངས་པ།
སྤྱི་འགྲོའི་སྤྱིང་གི་བྱམ་བཟང་ཤེས་རིག་དཔལ་གྱི་འཁྱུད་པས།
དཔལ་ཡོན་རྒྱུད་སྤྱིལ་དགེ་མཚན་རིན་ཆེན་གསེར་ཉ་ཁ་སྤྱོད།

གངས་ཆབ་མདུན་དུ་འཕུར་ཞིང་མཁྱེགས་འཛིན་བྲག་འཕྲང་དོར་བའི།
ཀྱག་ཀྱོག་བཞུར་རྒྱན་རིང་པོ་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་ཤེལ་རི་མོ།
སྤྲེལ་གདོར་ཁ་དངས་པའི་གྲགས་སྤྲོན་ལྷ་ཡི་གདུགས་དཀར།
ཕྱོགས་ཀྱི་མཁའ་རྩ་ཅེན་པའི་ལ་རྒྱའི་རྒྱལ་མཆན་མཐོ་བ།

སྒོན་ཕྱོན་མཁས་པའི་མཛད་འཕྲིན་རིན་ཆེན་གསེར་བཟང་ལྷན་པོར།
ད་ལྟ་ཆོན་ཅུལ་དར་བས་རི་མོ་སྒྲ་ཆོགས་ལབ་པ།
མ་འོངས་མ་འོངས་གསལ་བའི་དར་ཆར་བསྐྱང་ན་ཆོག་པས།
དུས་གསུམ་གང་དུ་བཞག་ཀྱང་གངས་ལྗོངས་ལོ་རྒྱུས་རིང་བ།

དབྱིད་གསུམ་གསོ་རིག་སྒྲན་གྱི་ལྷ་གྲུ་ཕྱོགས་སུ་རྒྱས་པ།
དབྱར་གསུམ་ཆོན་རིག་མེ་ཏོག་གངས་དཀར་ཁིང་ན་འཛུམ་པ།
སྒོན་གསུམ་བཟོ་ལས་འཕེལ་བས་འབྲས་བུ་ཉམས་སུ་བྱོ་བ།
དགུན་གསུམ་ཁ་བ་དཀར་པོའི་ཐོན་བསྐྱེད་འཕེལ་བས་སྦྱིད་པ།

གཙང་པོ་མདུན་དུ་འཕྱོ་བའི་རྒྱལ་ཁའི་ཁྱུ་དབྱངས་མ་ལེན།
འབྲུག་ལྗན་གསེར་མིག་ཉ་རྒྱུང་སྒྲོ་བ་འབྲུམ་གྱི་ཕྱོས་སོང་།
ཨ་ལ་དེ་རིང་སྦྱིད་པ་ཨེ་མ་དེང་འདིར་དགའ་བ།
ང་དང་གཙང་པོའི་སེམས་པ་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོར་འདྲེས་སོང་། །

ལྷ་རིག་འདབ་ལོ་རྒྱས་པའི་དགའ་ཆ་ལ།

ཟུར་སྦྱོང་། རུན་ཆོགས་སྒྲོལ་དཀར།

ཁོ་ར་ཁོར་ཡུག་སྒྲོན་པས་སྒྲོར་བའི་དབུས།
སྒྲ་མང་མེ་ཏོག་དོ་གལ་མི་མཛེས་ཀྱང་།
ཀྱག་ཀྱོག་གནག་སྒྲུམ་ལམ་བུའི་སྒྲེ་རགས་ཀྱིས།
ལྷེ་ལྷེ་མ་ཅི་ཤིང་འོག་པག་ཅིས་མི་མཛར།

ཐོག་བརྟེགས་ཅན་གྱི་བ་གམ་མཐོན་པོའི་ནང་།
ཅ་ཅོ་འདྲུ་འཛིས་དབེན་ཁིང་ཉམས་དགའ་བའི།
སྒྲ་ཆོགས་རིག་པའི་གཞུང་གི་ལེགས་བཤད་སྒྲ།
བདག་སོགས་ན་བའི་བྱ་གར་མི་མཛར་ཅི།

མུ་མེད་དབེན་པའི་ནགས་ཆལ་ཆགས་པའི་སྦྱིང་།
བྱུ་ཤིས་ཉགས་བརྒྱད་མཛེས་རིས་མི་ལྡན་ཡང་།
དྲི་མེད་ས་འཛིན་དཀར་པོའི་ཕུང་པོ་བཞིན།
དཀར་གཙང་གཟི་འོད་མདངས་ལ་ཅིས་མི་མཛར།

ཆོལ་གསུམ་སྒྲན་ཕྱག་ཅེ་དགའི་གནས་བཟང་འདིར།
སྦྱིད་པའི་རང་ཡུལ་དྲོ་སྦྱིད་བྲལ་ན་ཡང་།
བྱུ་འཛིན་མགོན་པོའི་བྱགས་རྩེའི་བྱིན་རྒྱབས་རྒྱན།
བདག་ཅག་སྟིང་ལ་སེམ་པ་མི་མཛར་ཅི།

ཅི་ཞིག་བྱེད།

ནང་རིག་རྩ་ཁྱུ་བཞུགས།

བཟང་བྱ་བདུན་ཅུའི་རྩལ་མཁའི་རི་ཅེ་དེ་ན།
དགེ་ས་འཛུམ་བྱེད་ལ་ནས་པའི་དམར་མདངས་ཤར་བའི།
བུམས་མེམས་བྱགས་སུ་རྫོགས་པའི་ཉི་མ་གཞོན་ནུ།
མ་བཟུང་འགྲོ་བའི་གཙུག་དུ་བསྐྱལ་བརྒྱུ་བཟུགས་རོགས།

སྒྲི་སྒྲིའི་མཆི་མ་ཟགས་པའི་ཤར་སྒྲིའི་རོགས་སུ།
འདར་འདུར་སྒྲུག་གུ་སོང་བའི་ཤུལ་བྱེད་དེ་ལ།
བྲན་བྲན་ཆོར་བའི་སྒྲིང་བ་བསྐྱར་ལ་བསྒྲིགས་ཏེ།
ཤར་ཤར་ངག་གི་འདབ་མ་འདི་ལྟར་འཛོར་ཐལ།

རི་ཆོགས་སྒྲོང་གིས་ཆོད་པའི་རྒྱང་རིང་ཞིག་ན།
རེ་བ་འདི་རུ་བསྐྱེད་བའི་མི་རིགས་ཞིག་གིས།
ཉིན་ཞག་མཛུབ་ཅེར་བཟང་བའི་དུས་ཆེགས་དེ་ལ།
ཁྱེད་རང་ཕེབས་པའི་སྐལ་བཟང་མུར་དུ་འཆར་རམ།

ཡང་ན་ཡོད་ཆོད་བརྗེད་པའི་སྡེ་མཐའ་འདི་རུ།
ཤར་རྩལ་འཕུར་ལ་བྲེལ་བའི་ཅ་ཅའི་ཁྲོད་ནས།
གདོང་གི་སྒྲི་གཉེར་བསྐྱེད་པའི་ལྷན་མོར་གཡེང་སྟེ།
རྒྱང་གི་འཕྲིན་པ་སྒྲོག་གྱིན་དུང་བཟུགས་སམ།

སྐག་སྐག་པོའུས་ཆེ་སྒྲོག་སྒྲོད་ནས་བཅད་སོང་།
ཤུར་ཤུར་རྒྱུང་བུས་ནམ་གཤམ་སྒྲོད་ནས་ཁྲར་སོང་།
སྒྲོག་སྒྲོག་བྲན་པ་སྒྲོལ་བའི་རིགས་མཐུན་ཆོགས་ལ།
བདེ་བདེའི་གནས་མལ་སྒྲོལ་བའི་དུས་ཤིག་ཡོད་དམ།

ཡ་ཤུ་ནས་པའི་ནམ་ཤེས་སྡེ་མཐར་ལུས་སོང་།།
 ཡ་ནེས་སྒྲུག་པའི་ཉིན་ཞག་མཛད་བཅེར་ལྷག་སོང་།།
 ཕུ་བྱའི་དཔའ་སྡིང་བྲིམས་ཀྱིས་བརྩན་སོང་།།
 འཕྲད་དང་འཛོམས་ཀྱི་ཉིན་ཞིག་ཤར་རྩུ་བྱང་ན།།

འདྲོའི་ཆེག་པེམ་པ་གྱེ་དཔྱུ་

ཉི་མ་ལ་ཡའི་དགེ་འོས། བརྩོན་འགྲུས།

ཤེས་རབ་སྡིང་བཅེའི་ཡོན་ཏན་དཔལ་མངའ་བའི།།
 རྣམ་དཀར་དགེ་བའི་ལམ་སྟོན་འགྲོ་བའི་མགོན།།
 ཡང་དག་གཏམ་གྱིས་སྒྲུག་བསྐྱེད་སེལ་མཛད་པའི།།
 འཕགས་མཆོག་ཕྱག་ན་པརྫོར་སྡིང་ནས་བརྩོད།།

ཏ་ཐ་ག་ཏའི་བཞུན་པ་ལེགས་སྦྱོང་བའི།།
 ཁ་བའི་ལྗོངས་ཀྱི་སྟོན་མེ་བྱེད་ཉིད་ཀྱིས།།
 རྩལ་བཞུན་མི་ཉམས་སྡེད་མཐར་གནས་པའི་བྱིར།།
 འཛམ་གླིང་ས་ཆེན་ཁྱེད་ཀྱི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས།།

བདག་ཅག་གངས་ལྗོངས་ཡིད་ཅན་ལྷ་མི་ཀྱན།།
 དད་དུང་ལྷག་བསམ་དཀར་པོས་ཉེར་བྲངས་ཏེ།།
 འཛམ་གླིང་གཙུག་གི་ནོར་བུ་བྱེད་ཉིད་ལ།།
 གདུང་བྱགས་བྲག་པོས་སྡིང་ནས་གསོལ་བ་འདེབས།།

དབུལ་ཞིང་པོངས་པའི་ཉམ་ཐག་སེམས་ཅན་རྣམས།།
 བྱམས་དང་སྡིང་ཐེའི་མཛོད་ཀྱི་དབུགས་དབྱུང་ཞིང་།།
 འགྲོ་ཀྱན་ཞི་བདེའི་དཔལ་དུ་སྦྱོད་པ་ལ།།
 མི་ཟད་གསུང་གི་སྤྱང་ཆར་རྩུན་མི་ཆད།།

ལྷག་པར་ཁ་བའི་ཚྱོང་ས་སུ་རྒྱལ་བའི་བསྟན།
ཉམས་པ་མོར་རྒྱུད་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་།
ཆོས་སྤྱད་རང་དབང་བདེ་སྦྱིད་གསར་པའི་སྒྲུང་།
ཉིན་མཆན་མི་ལྟོད་བཙོན་པའི་མགོན་པོ་ཀྱེ།

དེ་ལྟར་ཁ་བའི་ཞིང་གི་ཆོས་སྤྱད་གདུགས།
འདེགས་པའི་སྤྱི་ཁྱུར་གཏོགས་པའི་སྦྱེ་པོ་ཀྱེ།
ལྷག་བསམ་ཡངས་པའི་དབྱང་པ་རབ་བརྟན་ཅིང་།
སྦྱེ་ཀྱན་གྱུ་འཛིན་མགོན་པོས་རྗེས་གཟུང་ཤོག།

དད་དྲུང་དཀར་པོའི་མཆོད་དབྱངས།

ལྷུབས་མགོན་ལོང་མ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ལ་ཕུལ་བ།

ཟུར་སྦྱང་། གོང་དཀར་མཁྱེན་རབ་འཇམ་དཔལ་དགའ་བ།

སྦྱུ་མཆོག་མཆན་དཔེའི་རྒྱན་གྱི་དཔལ་ལྷན་ཞིང་།
གསུང་གི་ང་རོས་གྲོལ་ངན་མ་ལུས་བཙོམ།
བྱུགས་ཀྱིས་གནས་ལྷ་རིག་པ་མཐར་ཕྱིན་པ།
འཇམ་མགོན་སྐྱ་མ་སྦྱེ་པོའི་རྒྱན་དུ་རོལ།

སྟན་པའི་མཆན་མཆོག་གསུམ་གྱི་གདུང་རིགས་ཞེས།
འཇམ་སྦྱིང་སྦྱེ་དགུ་ཡོངས་ཀྱིས་གཙུག་དུ་བསྟེན།
མ་རིག་ཀྱན་བཙོམ་ངག་གི་དབང་པོའི་ལྷས།
འགྲོ་ཀྱན་དགའ་བར་སྦྱིན་གྱི་བླུབས་ལ་འདུད།

འཇམ་དབྱངས་བདུན་བརྒྱད་ཡབ་མེས་ཉིན་ཕྱེད་དབང་།
ཟབ་གསལ་གདམས་པའི་འོད་སྣང་ལེགས་འབྱུང་དེ།
གཞུང་ལུགས་སྦྱི་དང་ཐེག་ཆེན་མདོ་སྒྲགས་ཀྱི།
གནས་ལུགས་མཁྱེན་པའི་དབྱེ་ལ་གྱི་ཡོན་ཏན་འབར།

དུས་བཞིར་བསྐྱེད་པའི་སྒྲུ་

མཚམས་སྒྲུ་། བསམ་གྲུ་།

འཕྲིད།

ནོར་འཛིན་འཛིན་མ་ཁྱེད་དུ་སྒྲོ་ལྷང་སྒྲོན་པས་ཡལ་འདབས་གཡོ་གཡོ།
སྒྲོ་ལྷང་སྒྲོན་ཤིང་ཅེ་ནས་འདབས་ཆག་སྒྲན་དབྱངས་སྒྲན་སྒྲུ་ཕྱར་ཕྱར།
འབྲུག་རོམ་བཅན་པོའི་འོག་གི་རྩ་བོ་བྲོད་ཤིང་བརྒན་བརྒན།
སེམས་རྩུང་བསོད་ནམས་འབྲས་བཟང་དཔལ་ལ་རོལ་བའི་བྲེལ་བ་འཛུབ་འཛུབ།
དབྱིད་ཀྱི་དུས་སྒྲོན་གསལ་དུ་བཞད་པས་མི་ནམས་སེམས་ཁམས་སྒྲོ་སྒྲོ།

དབྱར།

ཨ་སྒྲོན་མཐོན་པོའི་དབྱིངས་ནས་སྒྲིན་གྱི་སྒྲུ་ཡི་དབྱངས་དྲ་གྲར་གྲར།
རྩ་འཛིན་པོན་པོ་ཁ་གྱུར་བྱས་ནས་ས་གཞི་བརྒན་བཤིར་ཤུར་ཤུར།
གསལ་སྒྲེས་རྒྱས་པའི་ཡལ་ག་རྒྱས་ཤིང་ཕྱོད་བཞིར་གཡོ་གཡོ།
ནོར་འཛིན་སྒྲིག་མའི་སྒྲོང་དུ་མཛོས་སྒྲུག་གི་རྣམ་པ་གསལ་ཐོན་བཞད་བཞད།
སྒྲོ་སྒྲིད་ལྷན་པའི་དུས་སྒྲོན་སྐབས་སུ་མ་བྱས་སྒྲོ་མདོང་མེབ་མེབ།
མི་ནམས་སེམས་སུ་དགའ་བའི་དབྱར་གྱི་དཔལ་ཡོན་རོལ་བ་མཚར་མཚར།

སྐྱོན།

དུས་བཞི་འགྱུར་ཤོག་ཅེ་བའི་སྒྲོན་གྱི་བསིལ་རྩུང་སྒྲུ་དབྱངས་རྩུང་རྩུང།
ལོ་ཡག་སྒྲེ་མའི་ལྷ་གྲུ་འབྲས་པའི་མགོ་བོ་ལྷུ་ལྷུ་གཡོ་གཡོ།
འབྲས་བཟང་གཡུར་དུ་ཟ་བའི་སོ་ནམ་ནམས་ནི་བྲེལ་བ་འཛུབ་འཛུབ།
ནོར་འཛིན་བྱ་མའི་བཞིན་རས་རྩུང་དམར་དམར་པོས་སྒྲོང་སྒྲུ་སེར་སེར།
འཕྱར་རལ་ཅེ་བའི་བྱ་བྱིའུ་ནམས་ནི་རྩུང་པོས་ཕྱོད་བཞིར་འབྲེར་འབྲེར།
སྒྲོན་གྱི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས་པའི་མི་ནམས་ཀྱི་འཛུམ་མདངས་མཚར་མཚར།

དགུ་མེ

རྒྱུ་དཔེ་དང་ལྷན་ཅིག་དགུ་མེ་ནི་ནམ་མཁུ་ལ་ཤར་ཤར་
 འཛིན་མའི་བཞིན་རས་ཁ་བས་བསྐྱབས་པའི་གོས་དཀར་ཅན་དུ་གྱུར་གྱུར།
 བསེལ་བསེལ་མེ་མོ་འབྲུག་རེ་མེ་མོ་དུ་བཅོན་འཁྱིད་བྱེད་བྱེད།
 རྩོད་ཤིང་ནམ་མཁུ་འའི་དབྱིངས་སུ་སྤྲིན་གྱི་གཟུང་བརྟན་སྤྲིན་མང་མང་ན་མང་ན།
 གྲང་དང་ཆེ་བའི་དུས་ལུན་འདིའི་ནང་སྤྲིན་གྱི་ལྷན་ནི་འདར་འདར།
 དུས་འཁོར་བརྟན་གཉིས་མཐའ་མ་དགུ་མེ་ནི་ནམ་མཁུ་དུ་བསྐྱར་སྐྱར་སྐྱར་སྐྱར།

དོན་ཀློང་སྤྱི་ལམ་ནས་ས་རྒྱུ་ཕྱི་ཆོར།

འབྲིང་རིམ་དགེ་ལོན། བུམས་པ་ཆོས་སྤྲོན།

ཨ་མ་བཞུགས་སྐར་དེ་སའི་ཉེ་འདབས་ན།
 ས་རྒྱུ་མཐོ་སྤྱོད་རིག་པའི་དགའ་ཚལ་ལྷུ་མས།
 ཕྱོགས་ཀྱན་ཁ་ཁུ་སེམ་པའི་བསམ་གཏན་ཞིང་།
 བེས་བུ་སྤྲིན་མང་སྤྲིང་ལ་མཆོག་གི་གནས།

བེས་གཉེན་ལེགས་བཤད་གཏམ་གྱི་མཛོད་འཛིན་པ།
 མད་བྱང་ལྷག་བསམ་བཟང་པོའི་གཡར་དམ་ཅན།
 ཕྱི་ནང་རིག་པའི་གནས་ཀྱི་རབ་ཕྱག་པ།
 ཆོ་གསར་ཡིད་ཀྱི་འདོད་འཛོལ་དཔྱིད་དུ་གྱུར།

འདབ་ཀྱི་ཆལ་དུ་རྒྱུ་དུག་འདུ་བ་བཞིན།
 མང་དུ་ཐོས་པ་རིག་པའི་གཡར་འཛིན་།
 རིག་པའི་གནས་ལ་གཞིལ་བའི་སྤྱོད་བུ་བཞིན།
 རྒྱུ་དུ་ཆོགས་ནམས་པད་མའི་ཆལ་དུ་རོལ།

སྤྱོད་བུའི་དག་གི་སྤྱོད་བུ་འབྱེད་པའི་ཕྱིར།
 དག་ཀྱུགས་སྤྲིན་ལེན་ཀྱན་གྱི་བཛོད་པ་འཕེལ།
 བདག་ཀྱང་དག་སྤྱོད་འཇམ་པོར་ཕྱེས་པ་ཡིས།
 ཟབ་མོའི་དགོངས་གནད་སྤྱོད་བའི་བཛོད་པ་འཕེལ།

བེས་གཉེན་མཁྱེན་དཔྱིད་མཁའ་དབྱིངས་སྤྱོད་ཆལ་དུ།
 བེས་རིག་ཀྱི་སྐར་མེ་ཉིག་ནམ་པར་འགོད།
 ལེགས་བཤད་འོད་སྤྲིན་ཀྱི་མཆོའི་ཐེགས་མ་ཅམ།
 ཐོབ་པའི་མཆོན་མོའི་བྱ་ཡང་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད།

རིས་མེད་ཤེས་བྱའི་གཙུག་ལག་བཟང་པོ་ལ།
 བར་མེད་བརྟན་པ་ཆེན་པོས་འབད་མིན་ན།
 ཕྱིས་འབྱུང་དཔྱིད་ལྷན་ཆོགས་པའི་གཡུ་དབུས་སུ།
 སྤྱོད་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ཡིད་རེ་སྤྲོད།

ཆོ་ལྷན་སྒྲིག་དག་རིག་པའི་སྒྲོ་བས་པ་ཅན།
དུས་ཀྱི་ཁེངས་པ་བསྐྱེད་པ་ཀྱང་ཀྱན་གྱིས་བཀྱར།
འདབ་བརྒྱའི་མེ་ཏོག་འདམ་ན་གནས་གྱུར་ཀྱང་།
སྤྱི་པོའི་རྒྱན་དུ་ཀྱན་གྱིས་མཛེས་པར་ལེན།

ནམ་དཔྱད་ཡངས་ཤིང་ཤེས་བྱའི་བརྒྱད་འཛིན་པ།
གཞུང་ལུགས་འཆད་འབྲིད་བྱེད་པ་མཚུངས་ལགས་
ཀྱང་།
རིགས་ཞེན་དཔེན་པའི་རྒྱ་གར་སྒྲོ་བ་དགེ་དག།
ལྷག་བསམ་དག་པའི་ཤོད་དགེ་ནམས་ལས་དམན།

མ་བཅོས་བཟང་པོའི་སྒྲོད་པས་ཡིད་རབ་འཕྲུག།
མཐོན་པོར་མ་བསྟེན་ཀྱན་གྱི་གཙུག་ན་འཇུག།
འདྲིས་པ་མེད་ཀྱང་མན་ཚུན་སྒྲོ་བ་དཀར།
འབྲུགས་ཚུད་མེད་པར་མཛུགས་རོལ་བས་བཟེ།

ཕྱོགས་ཀྱན་ཆོན་གྱིས་ལེགས་པར་མ་བྱུགས་ཤིང་།
ཟང་ཟིང་མང་པོའི་རྒྱལ་ས་མ་ཡིན་པའི།
ཅ་ཅ་དཔེན་པའི་བསམ་གཏན་སྒྲོ་བ་གནས་འདིས།
བདག་གི་ཡིད་ལ་དགའ་བ་དཔག་མེད་བསྐྱེས།

མཁྱེན་རྒྱ་ཡངས་པས་སྒྲ་མང་ཤེས་བྱ་ཡི།
དཀྱིལ་འཁོར་ལྷག་མེད་འཐུང་པའི་མཛུགས་མཆོག།
བྱེད་ཀྱི་གྲགས་པ་དཀར་པོ་འཛིག་ཏེན་འདིར།
ཤོང་པའི་ཚུལ་འདི་ཨ་མ་འོ་མཆར་ཆེ།

དངུལ་རྒྱས་བཀྱིས་པའི་གཤོག་བྱང་རབ་དུ་ཡངས།
སྤྲེ་རྒྱགས་འཐབ་པའི་མཆེ་སྤེར་ཤིན་དུ་ནོ།
མཁའ་ལམ་གཅོད་པའི་རུས་པའི་སྒྲོ་སྤིང་ཅན།
ཆོད་པོ་མང་པོས་གླིང་འདི་དཀར་པོ་བྱས།

མ་ཆེན་ལྷག་བསམ་མཐོང་པའི་ཕྱག་བྱང་ལས།
ཞོགས་རྒྱན་རིས་མེད་འབྲེམས་པའི་བག་ལེབ་ཀྱིས།
སྒྲོ་བ་མའི་བྱངས་ཤུགས་བྱངས་པར་ངའོ་ཞེས།
མད་མོ་རྒྱགས་པོར་སྤྱོལ་པའི་འཇུག་མདངས་ངོམ།

མཆན་ལྷན་བཤེས་གཉེན་དགའི་སྤྱི་གྲོགས་མིན།
ལྷིང་འཇགས་འཛིན་ཁང་འདི་དག་ཁོ་མ་ར་མིན།
རབ་མཛེས་ཤོག་བྱ་ལུས་སྤེལ་གདོང་མ་ཡིན།
དེ་ཕྱིར་སྒྲོ་བ་སྤྲུག་དགའི་ཡིད་རབ་སྒྲོ།

ཐོག་ཅེག་ཅེ་མོར་འཛིག་ཆོ་སྤྱོགས་ཀྱན་ནི།
དྲངས་གཙང་ཁ་བའི་རི་སྤྱང་གཡ་དུ་བསྟར།
བསིལ་འཇམ་མཁའ་དབྱུགས་རིག་པའི་དཔལ་དུ་གར།
དགུན་གྱི་དཔལ་ཡོན་བསམ་ཆེ་དགའ་བ་སྐྱེས།

ཡིག་རྒྱགས་ཆེན་མོའི་དྲི་བ་མི་གསལ་ཞེས།
བཤེས་གཉེན་མདུན་སར་བཛྲོད་པར་མི་རྒྱས་བས།
རིག་པའི་བྱ་ཡིས་གྲས་པའི་མཇུག་མོ་གཅིག།
ནམ་མཁའ་ཀེར་བས་བཤེད་ལན་ཡང་དག་འཕྲོད།

སྤྲུལ་གསུམ་སྒྲ་ལ་གསོ་ལ་འདེབས་བཅོལ་པའི་སྤྲུལས།
ལེ་ལོ་ཅན་དག་གཉིད་ཀྱི་བདེ་བར་གཡེང་།
ལ་རབ་སྒྲོ་བ་མས་བཅེ་བས་དྲྀྀགས་པ་ན།
ཉིང་འཛིན་སྒྲོ་བ་པར་ཅི་ཕྱིར་གཞིད་ཅེས་སྒྲ།

མཁྱེན་རྒྱ་ཡངས་པའི་དྲན་དབང་བཤེས་གཉེན་དང་།
སྤྲེ་སེར་པོ་མེ་མི་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་པ།
རི་ཤོང་ཅན་དང་འཇའ་ཆོན་རྒྱ་སྒྲ་ཆོགས།
རིས་མེད་ས་རྒྱར་མཆིས་པ་ལས་ཀྱང་ལྷག།

སྒྲུབ་ཆོས་ལ་མཁས་པ་གཉིས་པ་སྒྲུབ་པའི་བཀྲི་བ་ལ།
འབད་བཅོམ་ཆོད་མེད་བྱས་པའི་ཉེར་ལེན་ལས།
དགེ་འབྲས་དཀར་པོའི་ལེགས་བྱང་མངོན་པར་བློབ།
དེ་དག་བསམ་ཆེ་སྒྲིན་མེད་དགའ་ཆོར་སྒྲིས།

འཇུག་པའི་དཀྲིལ་འཁོར་རྩལ་མེར་འཆར་བ་ཡིས།
སྒྲོབ་བྱའི་རྩལ་མེར་མཁུག་སྒྲུག་ཆེན་བྱང་ནས་བྱང་།
བདུད་རྩིའི་བཅུད་ཆོག་ཅི་དགར་འཛོལ་མངོན་པས།
ཐམས་ཅན་དགའ་བདེ་དཔལ་ལ་མངོན་པར་བསྒྲོན།

ག་རུས་ཁྲག་ལས་གྲུབ་པའི་ལྷས་དག་ལ།
ཆོར་མ་ཅོམ་ཡང་མི་བཟོད་ནད་དྲག་པོས།
ཤིན་ཏུ་མནར་ཏེ་སྒྲོབ་ལ་གཤམ་བྱེད་པའི།
བཅོམ་ལྷན་སྒྲོབ་མ་འདི་དག་ལ་རེ་ང་།

གངས་ལྗག་འདི་དག་སྒྲིན་མོ་གདོང་དམར་པའི།
རྒྱད་ལས་མཆེད་པའི་སྒྲོན་བྱང་གཏམ་དེ་རྩྱུག།
གལ་ཏེ་བདེན་ན་དུས་ཀྱི་མཐའ་འདི་ཡང་།
བྱམས་བཅེ་རྩྱུག་བསམ་བཟང་པོས་ལྷག་མི་འགྱུར།

མཁའ་དབྱིངས་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པ་སྒྲོའི་བསངས།
ནག་ནོག་སྒྲིན་གྱིས་མ་སྒྲོམ་ལོང་བཞིན།
རེས་སུ་འཆར་བའི་ཉི་མའི་འོད་ཀྱི་འཕྲུང།
ཨ་མ་འོ་མཆར་སྒྲོལ་ཡུལ་ལས་འདས།

གངས་ཅན་སྒྲུབས་གཅིག་གྱུ་འཛིན་བདག་པོ་དང་།
བཀའ་དྲིན་གཞལ་མེད་བྱམས་ལྷན་པ་མ་གཉིས།
རྩྱུག་བསམ་དཀར་པོའི་བཤེས་གཉིན་དམ་པ་བཅས།
ཕན་པར་སྒྲུབ་པའི་བདུད་རྩིའི་གསུང་དབྱངས་གཅིག།

བདག་ཉིད་སྒྲུབ་བསམ་བཞིན་མེད་བདེ་སྟེར་བའི།
སྒྲོག་བརྒྱན་ཁང་དུ་ལྷད་མོ་ལྷ་རུ་འགྲོ།
ཁྱེད་གཉིས་བག་ཤེབས་ངང་ནས་ཤག་ཆུང་འདིར།
ཡིད་མཐུན་གཏམ་བཅས་རྩྱུག་ཅིག་བཞུགས་པར་མཛོད།

ལེགས་བཤད་འདོམས་མངོན་སྒྲུབ་དབང་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུ།
དབྱིབས་ལེགས་མ་ཡིན་འཇུག་གིས་བསུ་བའང་མིན།
དེ་རྩྱུག་ནའང་སྒྲོབ་ལྷག་མཐའ་དགགས།
དབང་མེད་སྒྲུབ་པོའི་རྒྱན་དུ་ཅི་ཕྱིར་མཆོད།

ཐོགས་རིས་མེད་པར་བྱ་སྟོད་རིག་གནས་ལ།
ལེགས་པར་སྦྱང་བའི་འདུན་པ་འཕེལ་བ་དང་།
བཅོན་བྱོལ་ཁྲིད་ཀྱི་མཁས་པའི་བྱ་མཆོག་རྣམས།
བསོད་མེད་ནོར་གྱིས་བཀྲུག་བཞིན་གནས་འདིར་བྱོན།

མཁྱེན་བཅེ་མངའ་བས་སྦྱོད་འཇུག་བཤེས་སྤྱིངས་སོགས།
འབྲིད་པ་དག་ལ་ཡིད་ཆེས་རབ་སྒྲིས་པས།
ལོག་པའི་བསམ་སྦྱོར་ངན་པ་ཡུན་གྱིས་འགྲིབ།
གཞན་ལ་ཕན་པའི་སྒྲིང་སྒྲོབས་ཉིན་བཞིན་འཕེལ།

མེས་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡུན་གྱིས་སྒྲོབ་པ་ལ།
ལར་ཞེན་མཁའ་རུ་འདེགས་པའི་བཅོམ་གྲུགས་ཅན།
བཅེ་བའི་པ་མ་སྒྲུན་མཆེན་དང་བྲལ་བའི།
ཡུལ་གྱུར་པོད་མི་རྩྱུག་བསམ་ཅན་རྣམས་དཔའ།

རྒྱགས་འབྲས་ཤོངས་པའི་སེམས་ཁུལ་སྤར་ནས་མེད།
འབྲམ་ཉུལ་བྱེད་པའི་སྒྲོབ་མ་བཅེ་དགའ་ཅན།
བྲང་ཁོག་ཤེས་རིག་དཔལ་གྱིས་དབེན་ནའང་།
སྐར་གངས་མཐོན་པོར་སྒྲེབས་པ་སྒྲིད་པར་སྒྲུལ།

མཁས་པར་བསྐྱེམ་ཤིང་ལེགས་བཞད་མ་སྐོབ་པའི།
ནམ་དཔྱིད་ཇུན་ལ་ཤེས་ཡོན་སྒྲུག་པོ་ཅན།
དགོད་སྒྲ་དཔེན་ཁིང་གྱོན་གོས་སྤིང་ཁིང་རལ།
ཅིའི་སྤྱིར་འཆད་ཚིད་ཚིམ་པའི་རྒྱལ་ལ་རོལ།

སྤོ་བསངས་མཁའ་ལ་ཉི་འོད་སྤྱོད་པ་ལས།
སྤོ་བྱར་རྒྱ་འཛིན་འབྲིགས་ནས་ཆར་འཛོལ་སས།
བཞིན་རས་ཁྱོད་འཇུག་སྤྱོད་པའི་སྤྱི་བཏོལ་ཅན།
སྤྱི་བའི་ཡིད་ཀྱི་རང་བཞིན་མངོན་པར་མཆོན།

བསལ་རྒྱང་དལ་གྱིས་ཇུང་དང་ལྷན་གཅིག་ཏུ།
ལེ་ལོའི་སྤྱོད་ལས་སྤྱོད་ཤིང་ཤེས་པ་གསལ།
མེད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཀྱན་ཏུ་བྱུང་བ་དང་།
སྤྱོད་པའི་གྲགས་པ་འཛིན་མའི་ཁྱོད་ལ་བྱུང།

བཤེས་གཉེན་དམ་པ་བྱེད་ཀྱི་མཆན་བྱ་ལ།
ལྷག་བསམ་དག་པའི་མིག་དག་ནམ་པར་བྱིན།
སྤོ་རིག་ནི་བས་བསྐྱབ་དུས་ཡུག་ཐུང་ཡང་།
ཡོན་ཏན་ཀྱན་ནས་འཕེལ་བའི་སྤྱོད་པ་འཕུར།

ཤེས་བྱ་ཀྱན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་ཤེས་རབ་ལྷ།
བདག་ལ་ཟབ་དོན་འབྱེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྤྱོད།
མ་རིག་སྤྱན་སེལ་མཁས་ཀྱི་ཁྱོད་སྤྱོད་སྤོ།
འབྱེད་པའི་སྤྱོད་མཆོག་ཏུ་བསྤྱོད་པར་སྤོན།

བཀྱར་བར་འོས་སོ་བཤེས་མཆོག་ཁྱེད་སྤྱོད།
མདུང་ལྷག་བསམ་ཁ་བའི་དྲི་མ་ཅན།
རྒྱ་གསང་སྤྱོད་ཀྱིས་གདམས་པའི་བཅུད་འཛོལ་སས།
ཆ་གངས་དག་འཕུབ་བཟོད་པ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུ་ཅིག།

བདག་སྤོ་མེ་འབྱེར་བཞིན་དུ་ཉམ་རྒྱུང་བས།
ལེགས་བཞད་འོད་སྤྱོད་འབྱེན་པར་མེ་རུས་ཀྱང་།
སྤྱངས་པའི་གྲུབ་འབྲས་རང་འོད་སྤྱོད་མེ་ཅམ།

སྤྱོད་འཛོལ་སྤྱོད་ཏུ་སྤྱངས་པ་མེ་མེད།
དཔེ་ཆ་འདིའི་ནང་ན་འདི་བཞད་འབྱེག་
ཅེས་དེ་ཅེས་གྱིས་ཆོག་པར་བྱས་ན་དཔེ་
ཆ་སྤྱོད་ཤེས་པ་རེད།

ཞོགས་དྲུང་གིས།

.....

དཔེ་ཆ་ལེགས་པར་སྤྱོད་པ་ཉི་མམ་ཆེན་གྱི་
སྤྱོད་པའི་ཁྱིམ་ལ་ཁ་ཏུ་བྱེད་པ་དང་གཅིག་པ་
གཅིག་རྒྱུང་རེད།
རྒྱུ་ལྷགས་པ་ཞིག་གིས།

བསམ་སྤོ་ཉི་དངོས་ལྷ་རྒྱུ་ཁྱོད་དཔལ་
ཆ་བས། ཐུན་བསམ་སྤོ་བ་རང་ཉིད་
ལའང་ཉེན་ཁ་ཆེ།
དུག་ཏུ་འཆར་བའི་འོད་ཟེར་ལ་མིག་
མི་འཛོམ་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་སྤྱོད་
པ་འདྲི་ན་ཡོད་རེ་སྤོན།

རུ་ཕུ་སེལ་གྱིས།



དུས་བཞིའི་རང་མདངས།

རིག་གནས་ག་པ། ཆེ་རིང་མཁའ་འགྲོ།

གདུག་རྩུབ་དགུན་གྱི་སྤྱོད་པོའི་ཕོ་ཉྩེ་ལས།
གྲང་རྒྱུང་བསེར་བྱའི་རལ་གྱིའི་ངར་གྲགས་ལས།
མེ་བཟོད་ཟུག་རྩུས་སྒྲོད་བཅུད་ཡོངས་གཙུག་ཤིང་།
ཐམས་ཅད་གདུང་བའི་ཁྲུང་བྱའི་ནམ་ཟེར་རྒྱུང་།

གྲང་བས་གཙུག་པས་ས་འཛིན་གོས་དཀར་དང་།
དལ་འགྲོ་མ་ཡིས་གྲུའི་ཉམས་བྲལ་ནས།
དངས་གསལ་ཤེལ་གྱི་སྤྱིལ་བྱའི་ནང་དབྱས་སུ།
བདེ་མེད་ཉིང་འཛིན་སྒྲིམ་ལ་རབ་དུ་བཅོན།

ས་འཛིན་ར་བ་དཀར་པོས་སྒྲོར་བའི་ཕྱིར།
ཀླག་གསལ་སྒྲོན་མའི་གཟི་མདངས་འཕྲོས་དང་ལྟན།
མཚར་སྤྲུག་དབང་གཞུང་འཇུག་ར་བ་མཛེས་ཤིང་།
དྲོད་འཇམ་བསེར་བྲུས་ཀྱན་ལ་འགྲུལ་གྲགས་བྱིན།

དགུན་གྱི་ནན་མོས་མནར་བའི་ཞིང་པ་ནམས།
གསོན་གྲགས་འཕེལ་ཞིང་སོ་ནམ་ལས་ལ་བྲེལ།
ས་གཞི་རི་རྒྱུང་སྒྲོ་ལྗང་གོས་བཟང་བསྐྱབས།
སྒྲོ་རིང་མོན་ནས་ཁྲུ་བྲུག་གསོག་འགྲུར་ཅེན།

ཡུན་རིང་འབྲུག་པས་མནར་བའི་དལ་འགྲོ་མས།
གྲུ་གྲུའི་འཛོལ་སྒྲིག་དོམ་ནས་དལ་གྱིས་བཞུར།
མཛེས་པའི་ཕྱི་ཤིང་དགུན་གྱི་མལ་ལས་བསྐྱངས།
ཨེ་མ་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་དཔྱིད་དཔལ་ལགས།

སྤང་ཆར་སེམ་སེམ་ས་གཞིར་བྱབ་པའི་དུས།
མཚར་དུ་དངར་བའི་གསར་སྤྱེས་མེ་ཉྩེ་ག་བཞད།
ཕྱི་ཤིང་ཐམས་ཅད་ལོ་འདབ་རབ་རྒྱས་པ།
མཛོལ་སྤྱེས་ཆལ་འདྲ་བའི་ཡིད་རྣལ་ཤར།

མཛེས་པའི་ཕྱི་ཤིང་མེ་ཉྩེ་ག་ལལ་འདབ་དང་།
ས་གཞི་རི་རྒྱུང་སྒྲོ་ལྗང་གོས་བཟང་ཞིང་།
ཞོགས་པའི་བསེལ་རྒྱུང་དལ་གྱིས་ལྗང་བའི་ཆོ།
དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་ལོན་བཞད་པའི་དགའ་སྒྲོན་བྱེད།

མཁའ་དབྱས་སྤྲུག་སྤྱིན་འཐེབས་པའི་སྒྲོང་དཀྱིལ་ནས།
ཁེངས་རྟེགས་འབྲུག་སྤྲུས་ས་གཞི་འགྲུལ་བར་བྱས།
སྤྱི་དངོས་སྤྲུག་ལྟན་ཀྱན་གྱིས་ལང་ཆོང་མ།
མེ་ནམས་མངོན་འདྲོད་འཕྲུར་ཁའི་ལང་ཆོ་འབར།

ཆ་བའི་གདུང་བས་གཙུག་པའི་ལྗང་རྒྱུག་དང་།
ཞིང་པའི་ཡིད་ཀྱི་གདུང་འཛོད་དཀྱིལ་ལ།
དབྱར་གྱི་གྲུ་ཆར་ཟེགས་མས་འཛོམ་བྲས་ནས།
བདེ་སྤྱིད་ལོ་འབྲས་གཡུར་དུ་ཟ་བར་སྤྱིན།

རོ་བཅུད་ཞིམ་མངར་ལྟན་པའི་ཤིང་འབྲས་ནམས།
ལང་ཆོའི་དཔལ་ལོན་རྒྱས་ཤིང་འཇུག་མདངས་ཀྱིས།
ཀླང་དུག་བྱུང་བའི་ཆོགས་དང་འབྲུ་སྤྱིན་བཅས།
མགྲོན་དུ་གཉེར་ནས་དགའ་བདེའི་དཔལ་ལ་རོལ།

ཞིང་གི་ལོ་ཡག་སྟེ་མས་མགོ་ཚུག་ཞེས།
ས་གཞི་ཚུགས་ཀྱན་འབྱུང་ག་ལེགས་པར་སྟེན།
ཀྱན་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲིག་པའི་གནས་སུ་གྱུར།
བརྟ་ན་སྟུག་པའི་ཡུལ་ཚྲིངས་མཐོ་རིས་འདྲ།

བྲང་ག་ཏམ་ཡིད་ཀྱི་རང་མདངས།

ནང་རིག་རོང་ཐ་སྟུལ་སྟུ་བརྟན་འཛིན་དབང་ཆེན་མཁས་གྲུབ།

ག་དག་རིག་པའི་རྩལ་ལས་ཐོལ་བྱུང་ཤར་བའི་སྒྲ་འདི།
ཁ་སེམས་མཐུན་པའི་ཐོགས་ལ་སྟེང་ག་ཏམ་ཡིན་པས་བྱུངས་གིག།
ག་ལེར་འཁོར་བར་རྟོག་དང་གང་ན་བདེ་བ་མེད་པས།
ང་བདག་འཛིན་པ་སྤང་ན་ངེས་པར་ཐར་པ་ཐོབ་པོ།

ཅ་ཅིའི་ངོ་བོ་སྟོན་ག་ཏམ་དང་ཐུ་རྩལ་བཅོས་མའི་འཇུམ་དཀར།
ཆ་ལུགས་མཛེས་མཛེས་འདྲ་ཡང་སེམས་པ་གཡོ་སྒྱུའི་འཁོར་ལོ།
ང་འདྲེན་ཆང་འདྲེན་བྱས་ཀྱང་ཐུང་ཐུང་བདུད་ཀྱི་ཞགས་པ།
ཉ་མོ་ཚུགས་ཀྱས་འཛིན་ལྟར་མཐར་ཐུག་རང་ག་ཞན་ཐུང་ཡོང་།

ཏ་ལའི་ནགས་ཀྱི་སྟོང་པོའི་ལོ་འདབ་འབྲས་བུ་མཛེས་ཀྱང་།
ཐ་ཆད་ཉེན་གྱིས་གཅོས་ནས་སྐམ་ཞིང་འགྲེལ་ལ་ལྟོས་དང་།
ད་ལྟ་མིག་ལ་མཛེས་པའི་ན་རྒྱུང་སྟེག་མོ་འདི་དག།
ན་ཆོད་ནས་པའི་ཁྲོ་གཉེར་སྟོན་ལ་ཡུན་རིང་མེད་དོ།

པ་ཏ་ལྟ་བུའི་སེམས་པ་ཀྱག་ཀྱིག་མང་བའི་བུ་མོ།
ཕ་རིའི་སྟག་མ་མེ་ཉོག་མཛེས་ཀྱང་དུག་གི་རང་བཞིན།

བརྗེ་ལས་འབྲོ་བཟང་པོས་སྒྲན་དང་དྲུག་གཉིས་མ་ནོར།
མ་ལུས་འབྲོ་བའི་དོན་དུ་དམ་པའི་ཆོས་ལ་འབད་དང་།

ཅམ་པ་ཀ་ཡི་འདབ་མ་ནམ་ཡང་མཛེས་པའི་རང་བཞིན།
ཆ་བའི་ཡུལ་གྱི་མེ་ཏོག་པལ་གྱིས་འགྲན་ཟུང་མེད་ལྟར།
ང་ལ་འཕགས་པའི་རྗེས་འདྲུག་ངེ་ལྟར་ཞན་པར་གྱུར་ཀྱང་།
ཕ་སྤྱིས་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པོ་གཞན་དང་མཚུངས་ཐབས་མེད་དོ།
ཞ་མོ་མགོ་ལ་ཁྱོན་ལྟར་མཆོག་གསུམ་གཙུག་ཏུ་བཀྱར་དང་།
ཟ་གོས་སྟེད་འཆོལ་མི་དགོས་འཆོ་བས་ཤོངས་པ་མེད་དོ།
འཕྱར་ཆེ་འདིའི་བྱ་བར་ཞེན་པ་དེ་ཅམ་མི་ཆེ།
ལ་རབ་དམ་པ་གོང་མའི་རྗེས་སུ་སློབ་པར་གྱིས་ཤིག།

ར་ལྟར་གྱིང་བའི་རང་སེམས་འདུལ་ལ་བརྩོན་པའི་མཁས་པ།
ལ་ལུང་གང་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་ཆོས་པའི་ཕ་ཡུལ་ཡིན་པས།
གཞུག་སྤྱོད་ལུས་ཕུང་པོ་ཡུལ་ཕྱོགས་གང་དུ་གནས་ཀྱང་།
ས་གསུམ་འཁོར་བའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བའི་མི་དེ་སྤྱིད་དོ།

ཏ་མོའི་དྲུག་ཕུང་ལྟ་བུའི་འདི་སྤྱང་ཞེན་པ་སྤངས་ནས།
ཨ་དོན་སྤྱོད་པ་མེད་པའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་སློན་ནོ།

འབོད་སྒྲུལ།

དེ་མ་ལ་ཡའི་དགེ་འོས། བཀྲིས་དབང་བྱུང་།

ཀ་ཡི་གསོན་དང་རང་རིགས་སྤྱན་ཆེ་ཆོ།
ཁ་ནས་མི་རིགས་ལ་ཞེན་སྡང་དང་ལྟན།
གཡེར་རང་རིག་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐེལ་བརྩོན་ནས།
ང་ཅག་རིག་པའི་སྤྱོད་འཕར་ཡངས་པོར་བྱས།

ཅ་བྱིང་སྤྱིགས་མ་ཐུ་ཡི་དུས་ངན་ལ།
ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་ས་མཐར་ཡུལ་གྱར་དུས།
ང་ཆང་རྒྱས་སྤྱོད་དུས་ཀྱིས་མ་འདའ་བར།
ཏ་མོ་ཆུ་ལ་འབྲུག་འདྲའི་རྩལ་ཞིག་ངོམ།

དྲུ་པའི་མའི་ཟབགསལ་མཛུ་བ་སྟོན་ལ།
ཐ་གྲུ་གང་དུ་ཉུལ་ཡང་ཡིད་བཅངས་ནས།
ད་ནས་རྒྱད་ལ་ཉམས་སུ་མ་བྱངས་ན།
ན་ནས་དུས་ཀྱི་ཕོ་ཉམས་བཅོམ་ན་འགྱུད།

པ་ལོ་བྲགས་ནས་ཆོས་སྟོར་ཞུགས་གྱུར་ཀྱང་།
ཕ་མེས་རིག་གཞུང་སྟེ་ལ་ལ་མ་འབད་ན།
བ་ལང་ལྟ་བུའི་རང་རྒྱུད་ངན་པ་འདིས།
མ་འོངས་མདན་ལམ་བྲལ་བས་ཤེས་པ་གྱིས།
ཅ་ཅིག་མཚོག་ཆུང་བྱ་བར་མགོ་འཁོར་ནས།
ཆ་གྲང་དཀའ་སྤྱད་ཁྱད་དུ་མི་བྱས་ན།
ང་དྲག་ཆེན་པོས་གནས་འདིར་རྟགས་གྱུར་ཀྱང་།
ཐ་མོ་ཁྱད་བྱར་བྱོས་དང་ཁྱད་ཅི་ཡོད།

ཞུ་བོའི་འགྲོས་ཀྱིས་ས་མཐར་བསྐྱོར་འབྲ་བའི།
ཟེ་ཟེར་དེང་གི་སྟོད་ཡན་ཁོངས་ཞུགས་ན།
འ་ཅག་མེས་པོའི་བྱ་ན་མིན་གོ་མས་སྟོལ་དག།
ལ་ཆེན་ངང་ནས་རིང་དུ་བོར་ན་ཡངས།

རྩ་བ་གངས་ཀྱིས་སྟོར་བའི་བོད་མྱོངས་ཀྱི།
ལ་རྒྱ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་མེར་སྐྱེ་ཆོར།
ག་ཆའི་སྟེང་གཏམ་ཆོག་ཕྱེད་འགའ་ཞུས་པ།
ས་ཕྱོགས་གང་དུ་བསྐྱོད་ཀྱང་སྟེང་ལ་ཆོངས།

ད་རི་དུ་རིའི་ངང་གི་ཀ་ཚོ་མ་འདི།
ཨ་མེས་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་ལ་བསམ་ནས།
ད་ཅང་སྟན་འཛེབས་ཆོག་སྟོར་མི་ལྡན་ཡང་།
ཨ་མའི་བྱ་རིན་གསོ་ཕྱིར་བྲིས་པ་དག།

མ་བརྒྱའི་བྲན་སྒྲ།

ཟུར་སྟོང་། བྲག་གཡལ་ངག་དབང་བུ་མས་པ།

མ་སྟེས་མ་འགག་སྟོན་པའི་མགོན་པོ་མཆོག།
མ་དག་དུག་གསུམ་འཛོམ་ཆུ་འཐུང་པའི་བདག །
མ་རིག་འབྲུལ་བ་མཐའ་དག་ཆར་གཅོད་ཅིང་། །
མ་དག་གནས་ནས་ཟུར་བར་བསྐབ་དུ་གསོལ། །
མ་འདྲེས་ཆོས་ཀྱན་འཇམ་ཆོན་ལྟར་གཟིགས་པའི། །
མ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་མཚམས་སྟེན་མདོག །
མ་སྟེས་ཨ་མ་བྲན་པའི་བདག་གི་ངག །
མ་འབྲུལ་ཆངས་ཐིག་བཞིན་དུ་ཅིས་ཀྱང་བྱོངས། །

མ་རུང་གདུལ་དཀའི་འགྲོ་ལ་སྐབས་ཀྱི་མཆོག །
མ་གཅིག་སྐྱུ་ཡི་དཔལ་འཛིན་དབྱངས་ཅན་མ། །
མ་གཡེལ་བདག་གི་བཞོད་པ་ངག་གི་གངས། །
མ་དང་བུ་བཞིན་རྟག་དུ་སྤང་བར་མཛོད། །

མ་འདོད་ཡུལ་གྱར་སྟེ་བས་པའི་བུ་ཆུང་ང་། །
མ་སོགས་དེ་བཞིན་ཉེ་འབྲེལ་པ་ཡུལ་དང་། །
མ་གཞི་ཡོད་དགྲ་བཞག་སྟེ་བྲལ་དགོས་ལས། །
མ་བཅོས་སྟོ་གདུང་ཆོར་བ་སྐྱ་རུ་ལེན། །

མ་ངེས་གྲངས་མེད་ཟག་བཅས་ལས་དབང་གིས། །
མ་ཡི་མངལ་དུ་སྐྱུ་སྟེ་བཅས་པའི་མཐར། །
མ་བྲངས་སྟོ་ཆོད་བཞིན་དབང་གྱུར་ན་ཡང་། །
མ་ཡི་བྱིན་གྱིས་ཆོ་སྟོག་སྤང་བར་སྟོན།

མ་ཡི་རྒྱ་ཞི་ཙམ་ལས་དངོས་པོ་གཞན། །
 མ་ཤེས་ཡིད་དབང་བཀའ་ལུ་ལ་ནས་བཟུང་། །
 མ་ཆེ་མ་ཆུང་བསམ་ཤེས་མ་སྒྲེབས་བར། །
 མ་ཡི་བྱམས་བརྩེས་བསྐྱངས་པའི་བཀའ་དྲིན་དན། །

མ་འོངས་མདུན་ལམ་རབ་ཡངས་ཤིང་ཁང་ན། །
 མ་བསྐྱལ་དུས་ཀྱི་རྒྱུ་མངས་འཁྲོལ་པའི་ཕྱིར། །
 མ་ཡི་གཅེས་ཕུག་འཁྲུམ་སྒྲིའི་རྒྱ་དང་བཅས། །
 མ་སྤྲོད་རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམ་པའི་གར་ལ་བྲེལ། །

མ་དགོན་བཀྲ་ཤིས་གཡང་འཁྲིལ་མགོན་ཁང་དུ། །
 མ་འོངས་བྱ་དེའི་མདུན་ལམ་མོ་བརྒྱབ་པས། །
 མ་སྤྲོད་ས་ཐག་རིང་པའི་འཕགས་ལུ་ལ་སོགས། །
 མ་སྤྲོད་མ་ཕྱི་འགོ་ན་ལེགས་ཞེས་བབས། །

མ་འདོད་དུས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་ཕྱིར་པའི་སྐབས། །
 མ་བྱུང་ཁ་བྲལ་པོ་ཉེན་བཞིན་དུ། །
 མ་རྒྱུག་ལས་དབང་བཅན་པོ་སྤྲོད་སྒྲེབས་ཆོ། །
 མ་ལ་འཕྲང་བཞིན་དབང་མེད་བྲལ་དགོས་ཀྱིར། །

མ་ལོས་རྟག་ཏུ་གཅེས་ཕུག་བྱས་པའི་བྱ། །
 མ་འདུག་ལ་ལྷང་གངས་མེད་བཀའ་པའི་ཆོ། །
 མ་བཟོད་སྐྱུག་རྒྱ་ལྷས་ལ་ཐུངས་པའི་ཕྱིར། །
 མ་ཡི་བཀའ་དྲིན་མིག་རྒྱ་མོར་བཞིན་དན། །

མ་བདེ་ལམ་འཕྲང་དུ་མ་བརྒྱད་པའི་མཐར། །
 མ་ཉེ་མ་རིང་རྩྭ་མཐའི་ལུ་ལ་དུ་འབྱོར། །
 མ་འདྲིས་ཆ་གདུང་ལུས་ལ་རེག་པ་ཡིས། །
 མ་ལུ་མ་དང་བཅས་བསེལ་རྒྱུ་ལ་འོད་དེ་དན། །
 མ་འཁྲུག་ཆོད་མའི་མཆད་ཉན་དར་པའི་ཆེད། །

མ་ཙུ་བྱལ་ཆབ་ཆེ་ཡིས་གནང་བྱས་པའི། །
 མ་རྟོགས་ཆར་གཅོད་རྣམ་འགྲེལ་བྱ་ཆང་དུ། །
 མ་མཐར་ལོ་བཅུ་བཅུད་ཀྱང་ལ་མ་དན། །

མ་ཚོས་ལོ་རྟོག་སྒྲེ་པའི་ཁིང་འགྲམ་དུ། །
 མ་དེ་འཆོ་ཁིང་དགོན་པའི་དོན་སྒྲུབ་སྐབས། །
 མ་སྐྱུན་པ་ལུ་ལ་དབྱར་གྱི་སྤང་རྒྱུངས་ན། །
 མ་དང་མཉམ་དུ་ཉོར་ཆེ་འགྲོ་བ་དན། །

མ་དམིགས་རྟགས་ལ་བརྟེན་པའི་རྟོག་གྱུར་དང། །
 མ་སྒྲིབ་མདུན་དུ་གསལ་པའི་མངོན་འགྱུར་སོགས། །
 མ་རྟོགས་ཐེ་ཆོམ་པར་པར་རིང་ན་ཡང། །
 མ་ཡི་ཞལ་རས་རྒྱར་རྒྱར་ཡིད་ལ་གར། །

མ་གྱུར་འགྲོ་པའི་སྐྱུག་ཀྱན་གཞོམ་པའི་སྤང། །
 མ་ཆགས་དཔེན་པའི་གྲ་སར་འགྲིམས་ན་ཡང། །
 མ་ཁང་གྲུ་བཞི་མངོས་པའི་ཁིང་ཁང་ན། །
 མ་དང་པན་རྒྱུན་བརྩེ་ཁིང་གནས་པར་དན། །

མ་རྒྱུགས་ཆ་བས་མར་བཞིན་བཞུ་ལ་ཁད། །
 མ་འཛོན་དམ་བཅའ་འཇའ་བཞིན་ལ་ལ་ཁད། །
 མ་ལོ་དུན་པའི་མིག་རྒྱ་མོར་ལ་ཁད། །
 མ་དང་མ་འཕྲད་མི་ཆོ་རྟོགས་ལ་ཁད། །

མ་མོ་ལུག་སོགས་དབྱར་གྱི་སྤང་རྒྱན་དང། །
 མ་ཁིང་རྩྭ་དུས་ཁིང་པའི་གཙུག་མོར་བཅས། །
 མ་སྐྱུན་རང་བྱུང་དུས་བཞིའི་གཏེར་ཁ་ལ། །
 མ་དང་རྩྭ་དུས་ལས་ལ་འཇུག་པ་དན། །

མ་ལོས་སྐྱུ་དང་རྩྭ་པའི་གཏམ་དཔེ་དང། །

མ་སངས་སྐྱེད་དང་མི་འདི་ནམ་མཁུར་སོགས། །
མ་འགག་ཀྱང་བཞིན་འཆད་པར་བྱན་པའི་ཆོ། །
མ་དང་རིང་ཡང་གསུང་སྟན་ལྟར་སྟངས་སོ། །

མ་མཐོ་མ་དམའ་རང་ལོ་བཅུ་གངས་སྟོན། །
མ་ཡིག་མཁུ་བཅུ་པའི་བདེ་སྦྱིད་དེ། །
མ་ཆོར་ད་ལྟ་མི་ཡུལ་འགྲིམ་པའི་དུས། །
མ་ཡི་བྱམས་བཅེ་བྱན་ཞིང་མིག་ཆུ་ཤོར། །

མ་གོ་མས་མི་ཡུལ་ནང་དུ་འཕྱོམས་སེ་འཕྱོམ། །
མ་སྐྱུག་དུས་ཆོག་སྐྱུག་ཕྱི་དུ་ཤིག་སེ་ཤིག། །
མ་འདོད་སྦྱོང་དུ་ཡིད་ལ་འཆུབས་སེ་འཆུབ། །
མ་ཡི་འཇུག་མ་དང་ས་མིག་ངོར་འབྱུགས་སེ་འབྱུག། །

མ་རབ་གདུག་ཕྱུ་བ་ཅན་གྱི་ཐ་གལ་ངས། །
མ་རངས་སྦྱོད་ངན་དུག་གི་མཆོན་ཆ་འགལ། །
མ་ཡི་སྤིང་ཁར་བསམ་བཞིན་བསྐྱུན་པ་དག། །
མ་བཟླ་ཉུག་དུ་བྱན་ཅིང་འགྱོད་པས་གདུང། །

མ་གཞི་ཨ་མའི་བཀའ་བྱིན་བསམ་བ་པའི་ཆེད། །
མ་འོས་སྤར་བྱས་ལས་ལ་འགྱོད་ཅིང་བཤག། །
མ་འོངས་སྦྱོད་ངན་མི་བཅོན་དུག་བཞིན་སྤང། །
མ་ཡི་སྤིང་གདམ་སྤིང་གི་དབུས་སུ་བཅངས། །

མ་དག་ཀྱུན་སྐྱེད་ཀྱི་འདི་བདག་པོ་མཆོག། །
མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀྱུན་ལ་ཐུགས་བཅེ་ན། །
མ་འོངས་དུས་ཀྱི་ཁྱེད་སེ་སྐྱེད་ཅིག་ཙམ། །
མ་དང་དེད་གཉིས་འཕྲད་པའི་བྱིན་མཐུ་མཛོད། །

མ་ཡུམ་ས་རྩ་ཆུན་ཞིང་འཛིན་མའི་སྟོར། །

མ་ཡི་གཅེས་ཐུག་ནམ་དཔྱིད་ཀྱི་འཕྱང་རྒྱས། །
མ་སྟོན་བཅོན་འགྲུས་དྲིད་ཀྱིས་རྒྱན་བསྐངས་སྟེ། །
མ་འོངས་ཨ་མར་འབྲས་བཟང་བདེ་གཏེར་ཤོག། །

མ་བརྒྱའི་ཨ་མ་བྱན་པའི་སྦྱོར་སྒྲུ་འདི། །
མ་ཡུམ་ས་རྩ་མཐོ་སྟོབ་བྱར་ཞུགས་ཞིངས། །
མ་དགོན་ངག་དབང་བྱམས་པ་མིང་ཅན་གྱིས། །
མ་དང་མུར་མཇལ་སྟོན་འདུན་སྐྱུགས་ཏེ་བྲིས། །

བཅེ་བ།

རིག་གནས་ཁ་པ། འཆི་མེད་ལྟ་སྟོན།

ཐོལ་འཆོས་ཆུ་ལ་མིན་བསམ་པའི་བཅེ་བ་ལས་བྱལ་ཏེ། །
མ་བཅོས་དོན་དམ་ལྟར་མེད་བཅེ་བ་དེར་འབད་དང་། །
སྦྱིད་མའི་མངལ་བྱུང་འབྱུང་བཞི་མ་རྫོགས་ཀྱི་བར་དུ། །
སེམས་ལྡན་ཐམས་ཅད་བཅེ་བ་ཟབ་མོ་ལ་བཞེན་དགོས། །

དག་ལན་སྒྲ་ཆོག་སྒྲ་ཤོས་འབའ་ཞིག་ལ་བཞེན་ལྟར། །
ཡང་དག་སྤིང་ཐེའི་བཅེ་བ་འོད་ཟེར་གྱི་ཁྲིད་ནས། །
འཛིག་ཉེན་ཆོས་བཟུང་ཕྱོགས་ལ་བསྐྱོད་བཞིན་པའི་འགྲོ་མཚམས། །
སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ཆོ་སྟོག་གཤིན་ཏེ་ལ་ཉེ་འདུག། །

ཇི་སྤྱིད་ནམ་དཔྱིད་ཡངས་པའི་བཅེ་བ་དེ་མཆིས་ཆོ། །
དེ་སྤྱིད་ཞི་བདེའི་འཆོ་བ་མངར་མོ་ལ་རོལ་བྱལ། །
རང་ཉིད་གཅེས་འཛིན་སྟོན་སྤྱི་རོལ་དུ་དོར་ནས། །
གནམ་ཉིད་གཅེས་འཛིན་ཉིད་ཉིད་ཆུང་འདུབས་སྤངས། །

སྐྱེས་ཤིང་ཤིང་ཤིང་བྱུང་ལྟོ་ལམ་ཁོ་བོ།
 གར་འགྲོག་རྒྱུད་རང་དབང་འདོད་པ་དེ་མི་ནོ།
 ལེགས་ཉེས་བྱུང་དོར་ཤེས་པའི་མཐོང་ཤིས་ཀྱི་གང་ཟག།
 མཐོན་པོར་ལམ་ལྟགས་ལྟ་བུའི་བཅུ་བལ་རོལ་དགོས།

ཕྱི་ཡི་སྤང་བ་སྤོམ་གསུམ་མེ་ཏྲིག་མཛེས།
 ནང་དྲུག་ལ་འབྱོར་བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་བརྟན།
 ཟབ་གསལ་ལེགས་བཤད་དབྱར་སྐྱེས་རྩ་སྐྱེས།
 དོན་གཉེར་མཛོད་སེམས་མཐའི་མངལ་ལ་རིག་གསར་སྐྱེས།

ཤིའུ་ཆུང་གཤོག་འགྲོས་འཐམ་འབྲུད་བྲལ་དཀ་འཕྱི་བཅེ་བ།
 འཛུམ་པའི་བརྒྱུ་ཁ་བྱེ་ཆུ་ལ་མཐུན་གྱི་ཉམས་འགྱུར།
 བཅེ་བའི་རྒྱལ་སྤེང་འབྲུར་ནས་ཆུང་རིང་སྐབས་ཤིང་དང་།
 དྲངས་གཙང་སེམས་ཀྱི་བཅེ་བ་རྣམས་མཛེས་ཤིང་ལོང་།

ཐུགས་ཆུང་ཞི་འཇམ་གཞུང་དྲང་སྟོང་བག་ཡངས།
 སྟོང་གསལ་མོངས་མུན་སེལ་བའི་འཛུམ་ཞལ་དང་།
 ལྷག་བསམ་ཉ་གང་ཟེ་བའི་རང་མདངས་ཀྱིས།
 ཞིང་འདིར་བཅུ་ཕྱག་རིག་པའི་འོད་སྤང་སྐྱོས།

མཐོ་ལ་ཕྱོད་གལ་མང་ན་ལེངས་དེགས་དེ་སྟོངས་དང་།
 དམའ་ལ་བརྒྱས་ཏེ་དོན་མེད་ཡིད་འཕམ་དུ་མི་འཇུག།
 མཉམ་པར་འགྲན་སེམས་མེ་ལྟེས་སེམས་པ་དེ་མི་དཀྱག།
 བཅོས་མིན་དྲང་སེམས་ཀྱང་ལ་གུས་བཀྱུར་དེ་ཞུས་དང་།

མཚམས་སྤྱིན་ཁ་དོག་ས་གཞིར་མཛེས་གདུགས་ལུབ།
 རིང་མིན་ཤེས་རིགས་སྟོང་འཕར་རབ་འབྱེད་ནས།
 སྐྱེས་ལ་ཐུན་དོན་གཉེར་བྱང་བའི་ཁྱེད་ཆོགས་ལ།
 བཟང་པོའི་ལམ་འདྲེན་ཁྱེད་ལ་དྲངས་བས་འདུད།

ཆོར་སྤང་།

རིག་གནས་ཀ་པ། བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་།

ཁྱེད་ནི་དབང་ཕྱོགས་སྤང་བྱེད་གཞོན་ཕྱིས།
 མེ་འབྲེར་སྤྱིན་བྱའི་རྩལ་ཞུགས་བཟུང་བནི།
 སྤྱིགས་མ་ཐུ་བདོའི་མགོན་མེད་ཕྱོད་ཏིའི་འོར།
 བཞུགས་པ་ཅམ་གྱི་བདག་ཅག་ཨེ་མ་མཚར།

ཐབས་མཁས་ཐུགས་རྗེའི་རིག་རྩལ་ལས་འབྲུངས་པའི།
 ཐུ་རིགས་ལོ་འདབ་བཞད་པའི་དགའ་ཚལ་དབྱས།
 ཀྱང་དྲུག་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅིའི་ཉིང་ཁྲ་ལ།
 སྤྱིད་པའི་སྐལ་བཟང་ཐོབ་པ་ཨེ་མ་ཏོ།

ལུང་འཁོར་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷུ་ལྷུ་ འཁྱེད་ཀྱི་ལྷུ་ལྷུ་

ལུང་རིགས་བྱ་རམ་ན་པའི་བཅུད་སྤྱིན་ཞིང་།
 ཐལ་བ་ཕྱོམས་བརྒྱན་དག་དྲུང་བས་སྐྱོམས།
 མན་དག་ཟབ་མོས་རིགས་པའི་དགའ་མ་ལ།
 གསོས་སྐྱེ་བརྒྱལ་མཁན་བཤེས་བཟང་ཁྱེད་མིན་སུ།

ལྷན་མེད་དྲངས་གཙང་གི་ཕྱོགས་མོ་གཉིས་ལ་སྤྱིངས།
 རིག་གནས་ཀ་པ། དཔལ་སྐྱོན།
 དུས་ཀྱི་རྩ་མོས་བྲེལ་བྲེལ་ཚུ་བ་ཚུ་བ་དང་།
 སྟོན་དབྱེད་དབྱར་གསུམ་གཞན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱད།

གྲང་ར་རྒྱང་དང་འགྲོགས་པའི་དགུན་གྱི་དུས།
བསྐྱ་བར་མ་བྱས་ངང་གིས་གྲོགས་སུ་བསྟེན།

རྒྱས་མེད་རྒྱ་གར་ཆ་བའི་ཡུལ་གྱ་ཞེས།
མེལ་མགྲིན་པར་རྒྱང་ལྟར་གྲགས་མོད་ཀྱང་།
དོན་དུ་ཆ་གྲང་མི་སྟོམས་རྒྱལ་ཁམས་འདིར།
འཛོམས་པའི་བརྟེ་གྲོགས་ཁྱེད་གཉིས་བདེ་ལགས་སམ།

གངས་རྒྱུང་ས་སྐྱིད་པའི་ཡུལ་དུ་གནས་པའི་སྐབས།
ང་ཅག་འགྲོགས་པའི་སྐལ་བ་རྒྱང་བསྐྱངས་ཀྱང་།
ཨ་མ་ལས་དབང་རྒྱལ་མོས་བཀའ་བཀོད་ཀྱིས།
གནས་འདིར་ཕུ་ཅག་རྒྱ་དང་ཉལ་བཞིན།

ཆ་གྲང་སྟོམས་ཞིང་ཟས་ནོར་འཛོམས་པའི།
རང་ཡུལ་དོར་ནས་གཞན་ཡུལ་པར་དུ་སྐྱངས།
འབྲམ་པོའི་འཆོ་ཐབས་བསྟེན་དགོས་བསམ་པའི་སྒོ།
ཉལ་བའི་མི་ལམ་དུ་ཡང་འཁོར་མ་ཐུང་།

འོན་ཀྱང་སྟོན་གྱི་ལས་དབང་བཟང་པོའི་མཐུས།
ས་སྟེང་མིག་གཅིག་ལགོང་ས་ལྟ་མིའི་མགོན།
གསེར་ཞལ་མངལ་བའི་སྐལ་བཟང་ཐོབ་པའི་དུས།
དུས་ངན་སྐབས་ཀྱི་སྐལ་ལྷན་ཡིན་པར་ངེས།

མ་ཟད་གང་གི་ཐུགས་རྗེའི་འོད་ཟེར་དང་།
བྱམས་བརྟེའི་དྲིན་ལས་ཟས་གོས་གནས་མལ་དང་།
ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་སྦྱོང་བའི་གོ་སྐབས་ལས།
པ་ཡུལ་བྱལ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་རིམ་གྱིས་ཞི།

རྒྱང་ནས་འདྲིས་པའི་པ་མ་སྤྲུན་ཉེ་ནམས།
རྒྱང་རིང་ལུས་པའི་དྲན་གདུང་དྲག་པོའི་སྐབས།

སེམས་གསོའི་བདུད་རྩི་སྤྱིན་པའི་ཕོ་ཉ་གཉིས།
ལས་དབང་བཅན་པོས་བདག་གི་གམ་དུ་བཏང་།

རྒྱང་དུས་པན་རྒྱུན་འགྲོགས་འདྲིས་དཔེན་ན་ཡང་།
ལས་ཀྱི་ས་བོན་རིང་ནས་བཏབ་པ་ཡིས།
མངའ་བརྟེའི་ཐུ་གུ་ཕྱལ་སྒྲོལ་བྱིང་གི།
སྤྱིད་ཆལ་སྤུམ་རྩེའི་ནང་དུ་རིམ་གྱིས་རྒྱས།

འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་སྤྱིད་ལམ་ཐམས་ཅད་དུ།
སྐད་ཅིག་འབྲལ་བར་མི་ཕོད་རྒྱན་འགྲོགས་པ།
རྒྱ་མ་སྤྱེལ་བའི་བཞིན་སུ་ར་རུ།
ངེད་ཆོའི་རྒྱང་རྗེས་ཕྱོམ་གང་སར་བཞག།

དདུལ་ལོར་ཡོད་ཆད་ཁ་ལི་ཟས་ལ་བཏང་།
ཨ་ལུ་མོག་མོག་གཅིག་ཀྱང་མཉམ་བཟའ་ཡིས།
དགའ་བའི་དགོད་སྒྲུ་མཐོན་པོའི་མཁའ་ལ་གྲགས།
མ་འོངས་མི་ལམ་ཕྱོགས་ལ་སྐྱེང་མོལ་བྱས།

དགའ་བའི་དུས་ལ་སྤྱི་རྒྱང་མཉམ་དུ་སྐྱངས།
སྤྱི་བའི་དུས་ལ་མཆི་མ་མཉམ་དུ་བཏང་།
སྤྱིད་སྤྲུག་གང་བྱུང་གཅིག་པན་གཅིག་འགྲོག་གིས།
རྒྱང་ལམ་ཕྱོམ་མངའ་བརྟེའི་འོད་ཀྱིས་འབྲུད།

འོན་ཀྱང་ལས་ཀྱི་རིམ་མོ་ཐ་དད་པས།
མི་འདོད་གྲེས་བྲལ་མཆི་མ་གཏོང་དགོས་ཀྱང་།
རྒྱང་ས་རིང་ཡུལ་གྱི་མ་བསྐལ་རིག་པའི་གནས།
ས་རྩ་སྒྲོལ་སྐྱེང་པར་མོའི་ཆལ་ན་ཡོད།

སྤྱིལ་དགྲུ་ར་ལས་ལ་བརྟེན་ཞིང་སྤྱིང་སྟོབས་ཆེ།
བྱ་བ་ཐམས་ཅད་སྤྲུབ་རྒྱས་སྤྱོད་པས་པས་ཁེངས།

འོན་ཀྱང་ཕྱི་ཚུ་ལ་དབང་ཤུགས་ཆེ་ཙམ་སྤང་།།
དེས་ན་སྤྱིང་གཏམ་དྲོན་མོ་སྤྱིང་ལ་ཆོངས།།

ང་ཆང་རྒྱལ་སྤྱོད་མི་དག་འཁྱམས་ཆུང་མ།།
ཉ་གང་ཟླ་ལྟ་ར་སྤྱིག་མཛེས་ཡིད་འཕྲིག་མ།།

སྤྱིག་སྤྱིད་ཆོ་རིག་བཀྲ་ལ་སེམས་ཁམས་ཆུང་།།
རྒྱན་དུ་སེམས་ཆུང་སྤྱིད་ཆུ་ལ་ཀྱན་ལ་མཛེས།།
འོན་ཀྱང་སྤྱིད་ལུག་དབང་དུ་འགྲོ་བལ་ཆེ།།
དེ་ཕྱིར་གྲོགས་མོ་ཉག་དུ་ཡིད་གཟབ་མཛོད།།

དུ་ཡིད་སྤྱི་མར་དད་འདུན་སྤྱི་ལ་ལྟན་མ།།
ཐ་མལ་སྤྱིད་ལས་འདས་པའི་གཤེས་བཟང་མ།།
ད་ལྟ་མཆར་སྤྱིག་བཀྲ་པའི་མེ་ཏོག་མ།།
ན་སོ་དར་ལ་བབ་པའི་ལང་ཆོ་མ།།

ས་ཐག་རིང་ཡང་སྤྱིང་ཐག་མི་རིང་བས།།
མཛོད་བཅེའི་སེམས་འཕྲིན་རྒྱ་མཛོད་གཉེར་མ་བཞིན།།
གཅིག་མཐུག་གཉིས་འཐུད་ལག་སོན་བྱུང་བའི་དུས།།
བདག་ལ་དག་འཕྲོའི་ཆོར་བ་སྤྱི་ཆོགས་སྤྱིན།།

པ་ལོས་རྒྱན་གྱིས་མཛེས་པའི་གཟུགས་བཟང་མ།།
ཐ་མ་བཟང་པོའི་རིགས་སྤྱིག་མཛོད་ས་ལྟན་མ།།
བ་ལུང་མེ་ཏོག་ལྟ་བུའི་འགྲུར་མེད་མ།།
མ་རབས་སྤྱིན་གྱིས་མ་གོས་ཆུ་ལ་ལྟན་མ།།

འོན་ཀྱང་བདག་ནི་ལེ་ལོའི་དབང་གུར་བས།།
འཕྲིན་ལན་ཉུང་བའི་ནོངས་འགྱོད་སྤྱིང་ན་ཡོད།།
བཅེ་སེམས་དྲངས་མའི་བཞིན་རས་མཆོན་སྤྱད་དུ།།
དེ་རིང་བདག་གིས་གུན་གསལ་ཆུ་ལ་དུ་ལུལ།།

ཅ་རིའི་སྤྱིག་མ་ལྟ་བུའི་སྤྱིག་ལྟན་མ།།
ཆ་གང་དག་འདུབ་བཟོད་པའི་ཁོངས་ཡངས་མ།།
ང་ལ་སྤྱིད་པར་མ་གོ་མས་སྤྱིན་ལེགས་མ།།
ཕ་མོའི་གཡོ་སྤྱི་བྲལ་བའི་གཞུང་དྲང་མ།།

ནི་མ་ཐིག་མ།

རིག་གནས་གཤམ། སྤྱིད་གཅོད་ཆོ་འཕེལ།

ཞ་ལྟ་མ་ནོར་ལ་མི་ཆགས་ཆོག་གེས་མ།།
ཟ་མ་ཟས་སྤྱིད་མཁས་པའི་གསུམ་ཆུང་མ།།
འཆད་རིགས་ལ་ཕན་པའི་བུམས་ལྟན་མ།།
ཡ་རབས་སྤྱིད་ཆུ་ལ་བཟང་བའི་སྤྱིང་སྤྱིག་མ།།

ག་བཞིན་འདྲོང་ལ་གཉེན་པའི་ལུས་སྤྱི་མ།།
ཁ་འོ་ཆོན་གྱིས་མ་བྱུགས་བཞིན་བཟང་མ།།
ག་ལེར་གཞན་སེམས་འཕྲོག་པའི་འཇུ་མ་དགོད་མ།།
ང་རྒྱལ་ཁེངས་དྲེགས་མེད་པའི་བག་ལེབས་མ།།

རྒྱ་བ་བྱ་བཞིའི་དཀྱིལ་གྱི་ཆ་ལུ་མ།།
ལ་ལུང་མང་པོའི་རྒྱལ་གྱི་ཆུང་འདྲིས་མ།།
ག་དང་རུས་པའི་བར་གྱི་བཅེ་ལྟན་མ།།
ས་འདིར་ལས་གྱིས་དེད་པའི་དག་འཛོགས་མ།།

ཅ་ཅོའི་སྤྱི་བ་མི་མང་བྱ་སིམ་མ།།
ཆ་མེད་མི་ལ་མི་བསྐྱུན་གཏན་ཆུགས་མ།།

དྲ་ཅང་བཅེ་བ་བྱ་པའི་གཏན་གྲོགས་མ།།
ཨ་མ་ལྟ་བུའི་བཅེ་ལྟན་ཞིམ་ཐིག་མ།།

རང་མཆང་བརྟོག་བའི་ གཙགས་བྱ།

རིག་གནས་ཁ་པ། འགྲུར་མེད་ཆོ་རིང་།

ཆོགས་གཉིས་མངའ་བ་ས་འཛིན་མ་ཕུས་ཀྱི་གཙུག་ཀྱན།
གསེར་དྲི་ཅན་མ་གྱི་དྲམ་སྤྲུལ་མཆོག་པ་ཕྱག་འཆོལ།
མཁས་བརྩན་བཟང་པོའི་མེ་དྲི་གཏོང་གཤམ་གྱིས་སྤྲད་པའི།
དངོས་བརྩུད་སྒྲ་མའི་ཆོགས་པ་གྲུས་ཕྱག་གིས་བདུད་ནས།

འདྲོད་ཡོན་སྒྲ་ལྟེ་འཁོར་པའི་ཚུ་ས་ཆང་དུ་མཐོང་པའི།
ཟས་གཙང་སྤྲུལ་པོས་གདམས་ངག་སྤྲུང་ཅི་དེ་བསྟུལ་ཀྱང་།
གཏི་མུག་མུན་པའི་སྤྱི་བག་ཡོག་ཡིད་མཁའ་པ་མཐུག་པས།
སྒྲིམ་པས་མཆར་པའི་རྫོ་མིག་ཡིད་དྲོག་གིས་བསྐྱིབས་གདའ།

གཡོན་རྩུང་བག་མེད་སྤྱོད་པའི་འཕྲོན་མ་ཡི་གདའ་པ།
ལེགས་པ་གདུག་པའི་ཆོང་མཐོང་པའི་མཆོག་གིས་ཀྱུ་འཕྲོས།
འཁོར་འབངས་དྲི་ལ་འཁོར་མ་ཕུས་གཡུལ་ས་ལ་དེད་པར།
ཀྱུ་པ་སྤྲུལ་སེམས་པ་ཆེན་པོའི་ཕྱགས་ཁྲེལ་ལག་ཟེགས་དང་།

ཁེ་སྤྱོད་གས་དུ་ལ་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་བྱི་ནན་གྱི་བྱ་སྤྱོད།
ཟས་གོས་གནས་མལ་སྤྱིན་པའི་བདག་པོ་ཡི་དྲིན་ལ།
བག་ཟོན་མེད་པར་བྱག་པའི་སྤྱོད་ཀྱུ་ལ་འདི་མཐོང་ན།
སྒྲ་དོར་རྫོ་མིག་ལྡོང་པར་སེམས་པ་རང་སྤྱོ་སོང་།

རང་དོན་སྤྱོད་དུ་བརྟགས་པའི་མནོག་ཀྱང་གི་བྱ་རོག།
མུ་མེད་ནམ་འཕང་མཐོན་པོའི་རྫོང་དྲི་ལ་དུ་འཕགས་ནས།
ཕུན་ཆོགས་འཕྱོར་པ་མངའ་པའི་ཀྱུ་པ་པོ་ལ་ཅོ་འདྲི།
ཡིད་མཁའ་རྒྱ་གཉིས་གཡོགས་པའི་སྤང་རྩི་ཡང་འཛུམ་བྱང་།

ཞེ་འཁོན་དྲག་པོས་གཅིགས་པའི་གདུམ་དྲག་གི་བྲི་སྤྱོར།
རྩྭ་ས་འཕྲེགས་ཐུག་པའི་རང་ཆུ་ལྱི་བརྟུ་ལ་ཞུགས།
གཡོན་ཀྱང་མར་འཛིན་མ་ཕན་རང་རྩྭ་གི་ཆུ་ལ་ལ།
དྲི་ལ་ཡངས་པ་འཕྲོད་པའི་འཕྲོད་པའི་འཕྲོད་པའི་འཕྲོད་པ་དང་།

འདྲོད་རྩམ་ཁ་ཁོག་ཆེ་པའི་ཀྱུ་པ་སྤྱོད་གི་སྤང་བྱར།
གཡུ་བྱར་མུ་དྲིག་རིན་ཆེན་པ་ཀྱན་གྱིས་ཀྱན་ན།
ག་ཟེ་ཁྲག་འཐུང་གོད་པའི་ལིང་པ་ལི་གཞི།
དངངས་འཛིགས་སྤྱོད་རྩུང་འཆང་ཡང་རང་བཅོས་ཀྱི་འཕྲུ།

ཁོངས་དྲགས་མུ་ཅོར་གད་རྩུང་སྤྱོད་མ་ཕན་གྱི་མཁུན་བཟང་།
བྱད་བཞིན་བསྐྱེར་པའི་ཆུ་འཛིན་གདུམ་ནག་གི་མཁའ་ལ།
རན་སྤྱོ་ཆོག་གི་བྱི་མུད་རྫོན་པོ་དྲག་གཡུག་པས།
དཔའ་གོད་རྫོ་དང་བྱལ་པའི་སྤྱོད་ཀྱང་ལ་ཅི་མཆར།

ངག་མི་བདེན་པའི་སྤྱོན་པའི་རྟོག་བཟོ་ཡི་རིགས་པར།
ལུང་དུ་སྤྱུབས་བཅོལ་བན་ཀྱང་རྫོ་མིག་གིས་ལྡོང་པས།
གཞུང་ཆེན་འབྲེལ་པར་ཤོད་པའི་མཁས་པ་ཡི་མདུན་སར།
ཁྲིན་པའི་སྤྱལ་པའི་དཔའ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ལ་མཆར་ཅི།

ཡང་ཀའི་མཁའ་ལ་འབྲེགས་པའི་ཆུ་འཛིན་གྱི་སྤྱུག་པོས།
མཁུན་བཅུད་སྤྱོད་ཁྲག་ཁྲི་སྤྱོད་མཆང་གིས་བཟེབས།
སྤྱོད་ཁྲོག་མཆོམས་ནས་སྤྱོད་གཤམ་སྤྱོད་ཁྲིག་སྤྱོད་པར།
ཀྱུ་པ་སྤྲུལ་སེམས་པའི་སྤྱོད་རྩི་མཆོམ་དེ་འཕྱར་སོང་།

ལེ་ལོའི་ཀྱུ་པ་ཀྱང་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཕག་པས།
ཆ་མེད་སྤྱོད་པས་མ་ཕྱི་མའི་ལམ་ཀྱགས་སུ་འཕྱེར་ནས།
བཅོན་གྲུས་དབུ་མོག་བཅོན་པའི་ཅང་ཤེས་ཀྱི་དབང་པོར།
རབ་འབར་ཁྲི་ཆུད་རྩིང་ལ་རྩུང་སྤྱུབས་ཤིག་ཡོད་དམ།

ཆེ་བར་སྒྲིམ་པའི་བརྒྱད་གཉིས་ལང་ཚོ་ཡི་ཁ་ཤིར།།
ལྷང་རིགས་དང་པོས་ལྷག་པའི་གཏོམ་ཆུང་རྣམས་ཅི་འཇིགས།།
སྒྲིམ་ལྷག་སེམས་འདྲན་དབང་གཞིའི་མཛེས་རིས་ལ་ཞེན་ན།།
འཆར་ཡན་སྒྲིངས་སུ་ཆེ་གང་འབྲམ་པོ་ལ་སྒྲིམ་དང་།།

ནམ་ཡང་སྤྱོད་ཐབས་བྲལ་བའི་སྤྱང་བདེ་སྤྱོད་བྱུང་།།

མེད་ལྷག་བྲལ་མེད་ ཆོག་ས།

རགས་པའི་མི་རྟག་།

རིག་གནས་ག་པ། བདེ་ལེགས་མཚོ་མོ།

རིག་གནས་ག་པ། རྟེ་ཐང་འདྲི་ལ་མོ།

ལྷགས་བཞིར་མཛེས་སྤྱག་བཀྲ་བའི་ཁ་ཆུང་གི་མེ་དོག།
མཐོང་ཆེ་དགའ་སྤྱང་སྤྱེས་པའི་ཆོས་ཉིད་དྲུ་བྱུ་བྱུང་།།
ངེས་མེད་གང་སར་འཐོར་བའི་གནས་ཆུ་ལ་ལ་བསམ་ན།།
མི་རྟག་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྒྲིག་ཐབས་ཤིག་མི་འདུག།

རབ་དཀར་གང་སར་རི་དཀར་པོའི་མུ་ཁྲུང་གིས་བསྐྱོར་བའི།
མཛེས་སྤྱག་སྤྱང་ལྷའི་མེ་དོག་མཉམ་བཞུག་གི་ཁིང་ན།
འཚོ་བའི་སྤྱིད་སྤྱག་མཉམ་སྤྱོད་མཐོ་སྒང་གི་བྱ་མོ།
གང་ས་མེད་དཀར་མོའི་ཆོག་ས་ལ་མེས་གཞན་གྱི་འབྲལ་པོ།

ཁ་སང་ལྷན་དུ་མཛེས་པའི་ཡིད་མཐུན་གྱི་སྤྱིང་གོགས།།
དེ་རིང་དགའ་དུ་བྱུར་བའི་སྤྱང་ཆུ་ལ་དེ་མཐོང་ཆོ།།
འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མའི་ཁ་ཁས་ཀྱི་བྱེད་པོ་ཡི་ཆོག་ས་ལ།།
ཡིད་བཟན་བྲལ་བའི་ངང་ཆུ་ལ་སྤྱོད་མེད་ཅིག་རྟེན་དུང་།།

སྤྱང་གྱི་གོམས་སྤྱོད་བདེ་སྤྱིད་འཚོ་བ་དུ་སྒྲིམས་པའི།
བྱེས་པ་ལྷག་ཇིར་ཉར་བའི་བྲལ་བཞག་དེ་སྤྱོད་ལ།
ལག་ཅེ་སྤྱི་གུས་བརྒྱན་པའི་དུས་རབས་སུ་སྤྱེད་པས་པས།
འཇིག་རྟེན་སྤྱིང་དོར་འབྱེད་པའི་མཛོན་འདོད་ཅིག་སྤྱི་མའིང་།

དབང་ཡིད་དཔོན་གྱི་ས་ལ་ཆེ་འདོད་ཀྱི་ང་བྱལ།།
དབང་མེད་དབྱལ་པོའི་ས་ལ་བསྐྱེས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱག་
བསྐྱལ།།

ཁྲུང་འཕགས་རིག་གནས་པོ་མོ་རིས་མེད་ལ་མཁོ་བས།
སྤྱོད་ཆུན་སྤྱིང་པའི་སྤྱོད་ཐབས་དམ་པོ་དེ་བཅད་ནས།
མཐུན་ཁྱེན་སྤྱི་ཆོག་ས་འདྲི་མས་པའི་སྤྱི་ལ་བཟང་གི་དུས་འདིར།
འདྲི་སྤྱིང་སྤྱི་མེད་འདྲི་བའི་འདུན་ལ་མཁུ་ལ་མཛོན་པོ།

མཐོང་དམན་གཉིས་ཀྱི་ས་ལ་བདེ་བ་དེ་བྲལ་བས།།
འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་གནས་ལ་བདེ་བ་ཞིག་མི་འདུག།

མཁོ་བས་སྤྱི་ཆོག་ས་འབྲས་བཟང་བདེ་སྤྱིད་ཅིག་པས་མཛོན་ས།
ཤེས་བྱ་རིག་པའི་སྤྱིད་མོས་དགའ་ཆལ་དུ་བྱོན་ཏེ།
ནམ་དུ་བྱེད་རིག་པའི་གཞིན་ཀྱི་སྤྱིང་གོགས་སུ་བཞེན་ན།
འབྲས་བཟང་གཡུར་དུ་བའི་བྲལ་ཇེས་ཤིག་མཛོན་པོ།

ཆགས་སྤང་དུག་དང་འདྲ་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྲལ་བཞག།
སྤྱོད་པའི་གཉིན་པོ་བཅའ་ཀྱང་སྤྱོད་པས་གསུམ་ཀྱི་འབྲས་བྲས།།
'འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་གནས་སུ་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་བདག་འདིན།།

གྲགས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ས་གཞིའི་མེ་ལོང་ན་གསལ་བའི།
རིག་པར་མཁས་པའི་མཛེས་མ་གྲངས་མེད་ཅིག་བྱོན་དེ།
རྒྱལ་ས་ཆེན་མཛེད་བཟང་གང་ས་རིའི་ལྷ་ཁྱུད་དུ་བརྟེན་པའི།
ངོ་མཚར་མཛེད་པའི་འབྲས་རྗེས་ས་རྟེན་འདིར་འཛོལ་དང།

ནང་དུ་ནམ་དཔྱད་སྒོ་གྲོས་བཀྲ་བཞིག་མེད་ན།
ལུས་ལ་རིན་ཆེན་གསེར་གྱིས་བརྒྱན་ན་ཡང་ཁྱེད་ལ་གཞི།
འོད་སྟོང་འབར་བའི་ཤེས་རིག་རྒྱན་ཆ་ཞིག་ཐོགས་དང།
གང་ས་རྫོང་ས་དཔལ་མོ་མཛེས་པའི་རྒྱན་ཆ་དུ་འགྱུར་ངེས།

ཁ་ཅིག་སྒྲེ་བ་དམན་ཞེས་འཕྱ་སྒྲོད་ཀྱི་ཆོག་དན།
ཐོས་འཛིན་བྱ་གདུག་པའི་ཆོར་མ་རུ་གཟེངས་པའི།
རྒྱལ་དེར་བསམ་ན་སྤིང་ཁམས་འགས་པ་ལ་ཁད་པ།
བཟོད་དཀྱིའི་སེམས་ཀྱི་མཁུ་བསྐྱུ་བཟབས་ཤིག་མ་མཆིས།

དགའ་རྒྱལ་བརྒྱུ་ཕྱག་འདྲེས་མའི་འཛིན་ཁྱེན་གྱི་འམས་འདིར།
ཤེས་བྱའི་སྒྲིན་ལོན་མ་ལུས་མཛོན་སྐྱུ་མ་དུ་ཉོགས་པའི།
རང་གཞན་ཡན་པདེ་ཀྱན་སྐུ་བ་མཐའ་བཟང་དེ་འཛོལ་བར།
ཉིན་མཚན་ཀྱན་དུ་བཅོན་པའི་སྤིང་སྒོ་བས་དེ་མ་རྟོད།

རྒྱལ་དགུ་གྲགས་མཐའ་བཟང་པོའི་ནགས་སྒྲོང་ནས་འཕྱར་པའི།
དྲི་མེད་བདེན་གཤམ་སྒྲན་འཛེབས་ཁུ་བྱ་གཞི་མགྱོན་ལྷ།
དཔྱད་ཅེན་སྤིང་ལ་དགའ་བའི་བདུད་ཅི་རུ་ཀྱུར་ནས།
དགེ་མཚན་སྤང་བས་འཛིན་ཁྱེན་མཛེས་པ་རུ་སྒྲིན་ནོ།



སྒྲོ་བྱ་གས་ཀྱི་བཞད་ལམ་ རིང་མོ།

རིག་གནས་ག་པ། ཆབ་མདོ་བརྟན་པ་ཡར་འཕེལ།
ལས་དབང་ཞིག་གིས་བཀོད་སྒྲིག་འོག་ནས་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་
མོས་བཀའ་ལུང་ལ།
སྒྲོ་བ་སྤྱིང་ས་རྒྱའི་མཛེས་རྫོང་ས་བཞག་སྟེ་སྒྲོ་ནས་སྒྲོ་
རུ་བསྒྲོད་པ་ན།
ཐང་ཆེན་ལེ་བཙོང་ལྷུས་སུ་བཅད་དེ་ཉིན་ཞག་དུག་གི་
ཞོགས་པ་དེར།
གྲགས་པའི་བ་དན་སྤྱིད་ན་གཡོ་བའི་སྒྲོ་བྱ་གས་རྒྱ་
མཚོའི་འགྲམ་དུ་སྒྲེབས།

དམར་མདངས་ཅན་གྱི་ཞོགས་པའི་ཉི་གཞོན་ཟེར་ཕྱེང་
སྤྱད་ནས་ཐོལ་གྱིས་བཞེངས།
དག་དུ་འཕྱར་བའི་རྩ་རྒྱལ་ས་རིང་མོ་མཁའ་ལ་འཕྱོ་བའི་
རྒྱ་གཉེར་འདིར།
ངེ་ཅམ་བརྟན་ཀྱང་ཡ་མཐའ་མི་མངོན་ཀྱན་གསལ་སྒྲིག་
མའི་མཐའ་ལ་འདྲེས།
སྤྱིད་པ་འདི་ཡི་ངམ་གནག་རྒྱ་མཚོ་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་
འཛིགས་སྤང་སྟེར།

ནམ་མཁའི་སྐར་ཚོགས་མཐའ་ནས་རྒྱས་འདྲའི་སྒྲོག་
སྒྲོན་ཅན་གྱི་བྱ་གཟེངས་དེར།

བྱད་མེད་མེད་ན་ཕྱ་གུ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་བཀོད་དེ་གསུངས་ན་ཡང་།
སྤྲེལ་པ་མེད་པར་བྱད་མེད་ཁོ་ནར་ཕྱ་གུ་སྤྲེལ་བས་ཡོད་དམ་ཅི།

ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་གཞུང་ཞབས་སོགས་ལ་བྱད་མེད་ཉུང་པའི་སྤྱུག་གཏམ་དང་།
མོ་མོ་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡིན་ཞེས་དུ་སྐད་འདྲེས་མའི་གངས་དང་བཅས།
བོད་མོ་རྣམས་ལ་ཞུས་པ་མེད་པའི་སྤྲིང་སྤྲོ་བས་མེ་ཕྱེ་སྤར་ན་ཡང་།
མོ་མོའི་གཤེས་ཀ་འདྲ་མཉམ་མེད་པའི་གནས་ལུགས་འདི་ལ་གད་མོ་འཛོར།

མཐའ་དབུས་མེད་པའི་མཚོ་སྤོང་འདི་རུ་ཉིན་གངས་ལྗེ་ཡི་ཟབ་སྤྱོད་རིང་།
མཐའ་དབུས་མེད་པའི་དགོངས་དོན་ཉོགས་པ་ལ་མོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་བཞེད་བཞིན།
མཐའ་གཉིས་གང་གི་ཕྱོགས་སུ་མ་ལྟོང་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་གོ་དོན་དང་།
མཐའ་ཡི་རྒྱ་མཚོའི་ཉེ་འགམ་རྣམས་སུ་ཉམས་ཞིབ་རང་སྤོས་གང་ཚུགས་བྱུང་།

འགྲོ་བ་མི་ཡི་ཐོབ་ཐང་ཚོགས་པའི་ལས་ཤེད་ཆེ་སྤྲུལ་ལུས་པས།
ལྷག་པས་མདུག་པོའི་རང་རྒྱས་གང་ཡོད་ཞབས་ཞུའི་རྒྱན་ཐག་སྤེལ་ལ་བྲེལ།
ཁྱད་པར་བྱ་མཚོས་སྤྱིད་ལགས་ཀྱི་ནི་འཇམ་གཤེས་ཀ་སྤྲིང་དུ་སྤྱུག།
མཚོ་སྤོང་འདི་ནས་གང་ཉིད་མཇུག་པའི་ཚོར་སྣང་ཕྱེ་མོ་རྩུང་ཟད་སྤོང་།

ནི་འཇམ་བྱམས་བརྩེས་སྤྱོད་སྤངས་ཤིག་གིས་ཡུམ་ཆེན་ཨ་མའི་བརྩེ་བ་དྲན།
མཛེས་སྤྱུག་ལང་ཚོ་འབྲུམ་གྱིས་འབྱུང་ཀྱང་ཁྱེད་ལ་ཁེངས་པའི་ང་རྒྱལ་མེད།
གསེར་དངུལ་རྒྱན་ཆས་དཀྱིས་པ་མིན་ཡང་ཡིད་འོང་བཞིན་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱས།
ཀྱན་དགའི་དཔལ་སྤྲོར་ཆོས་སྤྱིད་ལགས་ཀྱིས་ལྷ་མོ་སྤྱོད་གི་མཛེས་པ་འཕྲུག།

ཕར་ལ་རྒྱུབ་མོའི་ཆོག་གིས་སྤྲུས་ཀྱང་རྒྱུར་ལ་བྱམས་བརྩེའི་འཇུག་གིས་བསུ།
མི་སྤྱུག་ནམ་འགྱུར་རིང་ནས་སྤངས་པའི་ཆོས་སྤྱིད་ལགས་དང་ང་ཡི་བར།
ཞིབ་མོའི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བ་མེད་ཀྱང་སྤྲོན་ལས་ཤིག་གིས་བསུས་མིན་ནམ།
རང་སེམས་ཟླ་བའི་འཇུག་མདངས་དཀར་པོ་རང་དབང་མེད་པ་ཁྱེད་ལ་ཤོར།

རྒྱ་མཐའི་ཁ་བའི་འདབ་ལོ་དཀར་པོ་སྤར་ཡང་གཡོ་བའི་སྤྲོན་བཞུགས།
རྒྱ་མཐའི་རྒྱ་མཚོའི་བྲ་རྒྱལ་གཡོ་བའི་གྲུ་བྱུར་འདི་ནས་བདག་གིས་ཐོས།

ལྷོ་མཐའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བཞུད་ལམ་རིང་མོར་གང་གར་ལྷག་པོར་བཞེད་པ་འདི།
ལྷོ་མཐའི་བུ་མོ་ཆོས་སྤྱིད་ལགས་དང་སྒྲུབ་ཡང་མཇུག་པའི་ཆེད་དུ་བྲིས།

ལྷན་ཅིག་སེམས་ཀྱི་རི་མོ།

བདེ་ཆེན་དབང་ས་མཆོ་དང་མིང་སྤྱིང་བསྐྱེགས་ནས་བགྲང་བུ་གཅིག་འཁོར་བའི་ཉིན་བྲིས།

བྱུང་སྤྱོད། མྱིང་ཆང་དངོས་གྲུབ་ཆེ་རིང།

དེ་ཆོན་ཁྱོད་དང་འགྲོགས་པའི་ཆ་རྒྱས་དེ་མེད་ཀྱང་།
དང་ཐོག་ཁྱོད་དང་མཇུག་པའི་ཉིན་མོ་ནས་བཟུང་།
གཤིས་བཟང་ཆོས་བྱུང་ཅན་གྱི་མཇུག་མ་ཞིག་ཡིན་པར།
ཆོར་སྒྲུང་དང་གིས་སྤྱོད་པ་བསྐྱུར་བྱེད་པའི་གིས་མ་རྟོན།

ལུས་སྤྱོད་མ་ལོ་གཅིག་པའི་རྒྱ་ཞི་དེ་མ་བཏུང་།
དེང་རབས་འཕུལ་གྱི་ཕོ་ཉེ་ཁ་པར་དེ་བཟུང་ནས།
ལྷན་ཅིག་མཇུག་པའི་གཏམ་འོ་ཆབ་ལ་རོལ་བའི།
ཆོར་བས་ལས་ཀྱིས་བསྐྱེགས་པའི་གཅེན་གཏུང་ལ་གྱུར་མོང་།

བྲུམ་པས་ཡུན་རིང་བསྐྱུངས་པའི་རྒྱ་ཅན་གྱི་པ་མ།
བཅེ་སེམས་འདྲུམ་གྱིས་བསྐྱུངས་པའི་སྤྱིང་མོ་བཅས་བྲུལ་ཡང་།
རྒྱས་མེད་ས་མཐའ་འདི་ནས་སེམས་གཏིང་གི་སྒྲུང་ཆ།
བཀའ་ས་ཆེ་སྤྱོད་ལས་ཀྱི་གཅེན་མོ་རང་བསྐྱོས་མོང་།

གཟུགས་མཛེས་ལང་ཆོ་ལྷན་ཡང་སྤྱོད་པའི་རྒྱུ་བུ།
མཁོ་དགོས་རྒྱ་མོར་མཛོམས་ཀྱང་དང་རྒྱུད་དེ་བྱུང་བ།
བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཁྱོད་དུ་གཞོན་རྒྱ་མཐའ་ཡང་།
གཞིས་ལུས་གཅེན་མོའི་ཆབ་དུ་ཁྱོད་ཉིད་ལས་མི་འདུག།

ལྷན་ཅིག་ཆེས་དུངས་པའི་བཅེ་དུང་གི་མེ་ཏོག།
བཞུད་ན་པར་ལ་ལྷན་ཅིག་དུང་ཞེན་གྱི་བྱུང་བ།
ཡང་ཡང་འཁོར་བའི་རྒྱུ་ལ་འདི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ཉིད།
གཅེན་མོའི་སེམས་ནས་གཏན་དུ་མ་བཞེད་པ་གནང་རོགས།

འགྲོགས་མེད་མིག་ལམ་མངོན་པ་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱི་བཞིན་རས།
ཐོས་འཛིན་ན་པར་གྲགས་པ་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱི་སྒྲུང་ཆ།
ནམ་ཡང་བཞེད་པར་དཀའ་བ་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱི་བཅེ་བ།
བདག་གི་སྤྱོད་ཅེར་བས་པ་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུང་།

མ་འཆི་ཆེ་འདི་བསྐྱུངས་པའི་སྐལ་བཟང་ཞིག་བྱུང་ན།
ཁྱོད་ཉིད་ཡུལ་ལྷང་རིང་བྱུང་གང་ཞིག་ཅུ་སྤྱོད་པར་།
གཞུག་གཅིག་ལས་ཆད་པའི་གཅེན་གཏུང་གི་རྒྱུ་བུ།
སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷན་ཅིག་ཡང་བཞེད་པའི་མི་སྤྱིང་།

མ་བཅོས་སྤྱིང་ནས་འཕྲོས་པའི་བྱུངས་ཁྲག་གི་རི་མོ།
འཕགས་ལུལ་ཇ་ལན་རྒྱ་རིའི་ཉེ་འགྲམ་དུ་གནས་པའི།
ཤེས་བྱའི་དགའ་ཆལ་ས་རྒྱ་མཐོ་སྤྱོད་ལོད་པའི།
དེས་མེད་སྤྱིང་འབྲུམ་དངོས་གྲུབ་ཆེ་རིང་གིས་བྲིས་སོ།

ཁྱོད་ཀྱི་འདྲ་མ་པའི་ཞལ་སྒོའི་འོད་མདངས་ཀྱིས།
ང་ཡི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་སྤང་ཡེ་ལབ་ཡུལ།

ཨ་ལེ་ལབ་ཡུལ། (I love you)

ཟུར་སྒྲིང་། ང་།

ཁྱོད་ལ་དགའ་བའི་གསང་ཆོག་གོས་མེད་འདི།
ཐད་ཀར་དམར་རྩིན་སྤོར་པའི་རྒྱ་རྒྱ་ཞིག།
ང་ལས་གཞན་པའི་གཟུར་གནས་དཔལ་པོ་གཅིག།
སྒྲོབ་སྒྲིང་འདི་རྩ་མ་མཆིས་ཨ་ལེ་ལབ་ཡུལ།

ལྷ་རིག་སྒྲིང་ཆེན་པོ་ལངས་པའི་མཐོ་སྒྲོབ་འདིར།
གཟུགས་མཛེས་ལངས་ཆོ་ལྷན་པ་མང་མོད་ཀྱང་།
དམར་རྩིང་སེམས་ལ་འཐད་པའི་གཞོན་ནུ་མ།
ཁྱོད་ལས་གཞན་པ་མི་འདུག་ཨ་ལེ་ལབ་ཡུལ།

ནུས་མེད་པོ་གཞོན་ནུ་མས་ཀྱིས་ཁྱོད་ཉིད་ལ།
ཉིན་མཆན་སྒྲོས་མེད་སེམས་པ་ཤིར་གྱུར་ཀྱང་།
སེམས་ཆོར་ངག་ནས་སྒྲོན་པར་མ་ནུས་པས།
ང་ཡིས་དྲན་ཆད་བཤད་ཡོད་ཨ་ལེ་ལབ་ཡུལ།

རྒྱ་སའི་ཉེ་འདབས་ས་རྒྱུ་མིང་ཁ་རུ།
ཡིན་མཛོད་གླེག་ཉམས་སྒྲོན་མཁན་གྲངས་མང་ཡང་།
ལུས་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་གདོང་གི་མཛེས་རིས་སོགས།
ཕུལ་བུང་ཁྱོད་ཉིད་ཁོ་ནར་ཨ་ལེ་ལབ་ཡུལ།

ཆོག་ལ་སྒྲན་ངག་རྒྱན་གྱིས་མ་སྒྲས་པ།
རྒྱ་རྒྱ་ཁྱོད་ལ་འཆང་བའི་བརྟེ་སེམས་འདི།
ཤོག་དཀར་ངོས་ལ་ཡབ་པའི་རི་མོའི་གཟུགས།
ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ལ་བརྩེད་ཞིག——ཨ་ལེ་ལབ་ཡུལ།

གཤིས་རྒྱུད་འཇམ་པ་བྱུང་སེམས་བརྟུལ་ཞུགས་འཆང་།
སྒྲོབ་ལ་བརྩོན་ཞིང་རྒྱ་རྒྱ་གཙང་སྒྲོལ་མཁས།
སྒྲོབ་སྒྲིང་འཛིན་གྲོགས་ཡིངས་ལ་མཐུན་འབྲེལ་ཅན།
ཤེས་ཡོན་རྒྱན་པའི་མཛེས་མར་ཨ་ལེ་ལབ་ཡུལ།

སེན་མོ་མཆུ་འདབ་མགོ་ཡི་སྒྲོལ་སོགས།
དེང་གི་རྩལ་ངན་གསར་པས་མ་བརྟུར་ཞིང་།
རང་བཞིན་མཛེས་ཀྱང་རང་རྒྱུགས་བརྟན་པོ་འཆང་།
དམ་པའི་ཆོས་སེམས་དཀར་པའི་ཡིད་འོང་མ།

ཁ་རུང་ཁོག་མཁས་མཛངས་མའི་རང་གཤིས་ལ།
ཁྱོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ནམ་ཡང་མི་མང་འབ།
རྒྱ་རྒྱ་འདྲ་མ་པའི་ཞལ་རས་གཞན་ལ་ངོས།
རང་སེམས་དཀྱིལ་གྱི་མཛེས་མར་ཨ་ལེ་ལབ་ཡུལ།

ཆོ་འདིར་ལུ་གཉིས་ཆོ་བའི་བར་ལམ་དུ།
ལས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་བཅན་པོས་བཅད་གྱུར་ཀྱང་།
མ་འོང་ཁྱོད་ཀྱི་མདུན་ལམ་འོད་སྤོང་ཅན།
དག་གཅན་དུ་ཁའི་སྒྲག་ལས་གྲོལ་བར་སྒྲོན།

མི་གཙང་རྩལ་ལས་གྲུབ་པའི་ཟག་ཕུང་ལ།
མི་རྒྱ་སྒྲིང་པོ་མེད་པར་སྒྲོམས་བྱས་ཀྱང་།

གྲེས་བུ་གྱི་ཕྱིར་ཞིག་

མཚམས་སྒྱུར། མོ་བཟང་བཟོད་པ།

༡ འཕྱར་ཟེན་པའི་བྱང་བྱང་དཀར་མོ་
རྫོད་ཁོལ་དཔེན་པའི་ལོ་ཆའི་ཁྱོད་
མ་དེ་གཡག་ལ་སྐྱུག་པའི་གཏམ་རྒྱུད་བཞིན་
མགོ་པོ་གནམ་ལ་བཏོགས་ནས་
ཁྱེད་རང་ཁོ་ན་བཅལ་
མི་ཁ་དང་དྲན་གདུང་བར་ནས་
རང་སེམས་རང་གིས་གསོ་བཞིན་
རེ་སྐྱུག་གི་ཁྱར་པོ་ཁྱེད་མོ་ཞིག་གིས་
ལོ་ཆའི་ཁྱོད་རྫོག་རེ་རེ་འདས་

༢ འཕྱར་ཟེན་པའི་བྱང་བྱང་དཀར་མོ་
ཆའོད་མེད་པའི་ལོ་ཆའི་ཁྱོད་
ཡང་པའི་སྐྱུ་རེངས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་བཞིན་
གཡུལ་ས་ནས་ཐེངས་འགའ་ལ་རྒྱལ་པོ་བཟོད་ཀྱང་
ཁྱེད་རང་ཐོབ་མ་ཐུབ་
རེ་ལྟོས་དང་འབྲེང་སེམས་བར་ནས་
རང་སེམས་ཆང་གིས་བཟི་བ་ལྟར་
བསམ་གཞིགས་ཀྱི་སྒྲོང་ནས་
ལོ་ཆའི་ཁྱོད་རྫོག་རེ་རེ་འདས་

༣ འཕྱར་ཟེན་པའི་བྱང་བྱང་དཀར་མོ་
ཀྱག་ཀྱོག་གི་ལོ་ཆའི་ཁྱོད་
མི་རྒྱུད་རི་ལ་ཆས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་བཞིན་

མིག་ཅུ་གནཱ་དང་འདྲེས་ཀྱང
བྱེད་སེམས་བསྐྱེལ་མ་བྱེད
འཁང་ར་དང་མུ་ངན་གྱི་བར་ནས
ཆེ་སྲོག་དུ་ཆང་དང་འདྲེས་ནས
མི་རྒྱལ་ཤེང་དོག་རེ་རེ་འདས

༤ འཕྱར་ཟིན་པའི་བྱང་བྱང་དཀར་མོ་
མི་རྒྱལ་པའི་མི་རྒྱལ་བྱེད་
ར་མི་སྲོག་གྱར་སོང་པའི་གཏམ་ཅུད་བཞིན
འཇིག་རྟེན་གྱི་ཡོད་དོ་ཅོག་བྱེད་ཉིད་ལ་བྱེལ་ཡང
བྱེད་རང་བྱུགས་མ་སོང་
ལས་འབྲས་དང་དཀོན་མཆོག་ལ་འཁང་ར་བྱེད་བཞིན
མགོ་བོ་དུད་དེ
མི་རྒྱལ་ཤེང་དོག་རེ་རེ་འདས

༥ འཕྱར་ཟིན་པའི་བྱང་བྱང་དཀར་མོ་
བྱེད་རང་
ཞེན་ཆགས་དང་བྱིར་མིག་མེད་པར་འཕྱར་དང
བྱེད་རང་འཕྱར་ས་ན་གྲང་ངར་མེད་ལ
བརྟེན་ས་ལ་མར་བྱེད་འབྱེལ་བའི་སྲོན་ལམ་འདེབས
འཕྱར་ཟིན་པའི་བྱང་བྱང་དཀར་མོ་
ངས་ འདི་ལྟར་བསམ

ལྷ་པ་ཅུ་མ་འཁོ་བའི་པ་མ་འཁོ་བ་

སྐབས་དེར། རྒྱ་བྲོན་འབྲམས་ལྷན་པའི་ཆོས་དབྱེངས་ནམ་མཁའི་མཐོངས་ཤིང་ནས། སྤྱིན་དཀར་གྱི་སྒྲ་བྱེ་དང་འཇའ་ཆོན་གྱིས་གྲུར་ཁང་དང་བཅས་པའི་སྤང་པའི་བདག་པོ་སྤྱིན་མཐོ་པའི་ཉི་མའི་ཁ་དོག་ཕྱོགས་བཞིར་འཕྲོས་པའི་གཟི་མདངས་བཟ།

ཞི་བའི་གོ་ཁབ་ཁྱོན་པའི་དཔའ་པོ་གངས་རིའི་ཁྲོད་དུ་མཛེས་ཤིང་ཁྲོད་ཀྱི་མཛད་ཕྱིན་དང་འཛོན་ཐང་གི་བཀའ་དྲིན་གནཱེ་སྤྱོད་པོས་ཀྱང་མི་ཁེབས་ལ། ས་དོག་མོས་ཀྱང་ཐེག་མི་རྒྱས་པས། ཁྲོད་ནི་གངས་ཅན་པའི་སྒྲ་སྒྲོག་ཡིན། དེར་མ་ཟད། ཕྱི་ནང་ཀུན་གསལ་གྱི་གཟི་འོད་དང་གཟི་བཞིན་ལ་སྤྱིས་ཀྱང་འགྲན་སྒྲུལ་པའི་འོད་ཟེར་གྱི་བདག་པོར་གྱུར་པའི་ཁྲོད་ནི་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱན་ལུང་ཡིན།

ཡིན་ཡང་། དགུན་གྱི་ནམ་ཟེམ་གྱི་མེ་གདུག་རྩུབ་ཅན་གྱི་གཤེད་མ་སྒྲེབས་པ་ཇི་པའི་ན་གངས་འདབས་ཀྱི་པར་ཆོས་ཕྱ་ནམས་ལ་སྒྱུ་གཡའ་པའི་འཛེགས་སྤང་བསྐྱལ་བས་པད་འདབ་སྤྲིང་པར་གྱུར་ཅིང་མགོ་པོ་བྱུར་དུ་ཚུགས། དེ་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་བསེར་སྤྲུང་གིས་ཡོས་ཡོས་བྱེད་པའི་ཆེ་ན། བར་ཕྱོགས་གངས་རིའི་ཅེ་ནས་ན་བདུན་དབང་པོའི་མཆར་སྤྱི་ལྷན་པའི་འོད་སྤང་འཕྲོས་པའི་གཟི་བྱིན་གྱིས་སྤྱི་ལྷན་པའི་པད་གཡལ་འཇུག་མདངས་ཀྱི་འདབ་མ་སྤྱི་ལྷན་པར་གྲོལ། རང་ལས་གཞན་གཅེས་འཛོན་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྤྱི་ལྷན་པས་མ་ལྟ་ཇེས་དཀར་པོས་པོད་མའི་རེ་པའི་སྤྲོང་ཆ་མ་ལུས་སྤྲོང་བ་ཞེས་མ་ཆད།

དུང་། གངས་རྒྱུངས་ཀྱི་པར་ནམས་ནི་སྤྲིང་རེ་ཇེ། རང་ཉིད་ཉི་འོད་ཀྱིས་རྒྱས་པ་སྤྲོད་པ་མ་གཤེད་པར་རང་སྤྲོང་གྱི་ར་རྒྱལ་རི་པོ་ལས་མཐོ་ཞིང་བཞིན།

ཕུ་ཅག་གིས་སྤྲོས་དང་། ཉི་འོད་ཀྱི་གཟི་བྱིན་རེ་རེ་མ་ལུལ་གངས་རིའི་སྤྲོངས་སུ་འཐིམ་དུས། སྤྲོང་སྤྲོང་བསུ་པའི་པོ་ཉི་སྤྲོན་ལ་སྒྲེབས། ཉི་ལྷང་ཤིང་ཉིའི་འཁོར་སྤྱི་ཉི་པར་ཐོས། སྤྲོ་བསངས་མཛེས་མས་གོས་སྤྲོན་གྱི་གདུགས་འཛོན་ལ། རོར་ཐུན་དབང་མོས་མཆོད་ཆོགས་ཀྱི་སྤྲེར་ཁ་བསྐྱིགས།

དེད་ཅག་གིས་སོམས་དང་། ཁ་བཅན་གྱི་ཁྲད་ནོར་དག་གིས་སྤྲོ་ཆོགས་བྱས་ནས་ལང་ཆོད་གཟི་དཔལ་ཐུན་པའི་ཉི་གཞོན་བསུ་པར་སྤྲོ་གོན་བྱེད་འདུག ང་ཆོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་བསྐྱེད་དགོས་པའི་འོས་འགན་ཡོད།

གངས་རིའི་ཉི་མ་ལགས། ཁྲོད་ཀྱིས་དཔག་ཆད་བརྒྱད་ཁྲིའི་བར་ནས་འཛིག་རྟེན་དུ་དུས་བཞིའི་དཔལ་ཡོན་བསྐྱུན། འོད་སྤྲོང་འབར་པའི་གཟི་བྱིན། ཉི་རིང་མེད་པའི་སྤང་བ་དུས་ལས་མི་ཡོལ་པའི་ཐེབས་འགྲོས་སོགས་སྤྲོ་ཐམས་ཅད་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ནམ་པར་རྒྱལ་པའི་མཆོན་སྤྱོད་ལ་དར་རྒྱུད་དཔེན་པའི་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཆེན་པོ་ཡིན། ཁྲོད་ཀྱི་གཟི་བྱིན་ནི་ཕྱིའི་རང་མདངས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སྤྲིང་གི་གོ་སར་སྤྱོན་པའི་འཆི་མེད་བདུན་ཅི།

གངས་རི་ལ་དུང་ཞེན་ཆེ་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཁྱམ་མེད་ཀྱི་སྤྲིང་སྤྲོ་བས་དང་བྲམས་བཅེ་ཡི་རྒྱས་སྤྲོ་བས་སྤྱིད་གསུམ་དུ་བྱལ། ཁྲོད་ཀྱིས་གངས་རྒྱུངས་སུ་འཆོ་ཞིང་གཞེས་པའི་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་ལ་བདེ་སྤྱིད་ཕུན་ཆོགས་ཐུན་པའི་འཛིག་རྟེན་གསར་པ་ཞིག་གི་སྤྲིང་དུ་འཁྲིད།

མདོར་ན། དེད་ཅག་གིས་སྤྲོ་ཅེ་ཡི་མིག་འཕུར་གཏོད་སྤྲོད་ཉིད་གཅིག་པུ། ཉི་མའི་གཟི་བྱིན་གྱི་

ཚོན་མདངས་ཇི་མེད་འཚོ་པའི་བར་དུ་རྟག་བརྟན་ཡོང་པའི་སྐབས་འདྲུག་སྒོན་འདུན་ལ། གངས་རིའི་ཉི་མ་
ལགས།

ཐཱ་ཀཱ་ལྷུ་ཡུལ་གྱི།

(རྒྱ་གར་བ་ཡུག་ཇི་ཆན་པོ་ཞིག་མཐོང་དུས།)

རིག་གནས་ཁ་པ། སྐལ་བཟང་ཉི་མ།

གཅིག

སྐྱ་རིངས་ལྷ་མོ་འཇམ་ཐིང་ཐིང་འོད་དཀར་གྱི་གཟེ་བྱིན་དང་འགྲོགས་ནས་སའི་གོ་ལའི་གར་མཐའ་
ནས་བྱད་དུས། ངས་ཅི་ཡང་མ་ཚོར་བར་གཉིད་གོང་ན་ཨ་མའི་པང་དུ་མིག་ཚུ་བཏང་ནས་ལུས་ཡོད། མྱོ་
བྱར་དུ་མལ་ཁང་གི་མདུན་ཚྭ་གས་ཀྱི་ཚྭ་ན་གིང་དེའི་ཅེ་མོ་ནས་དབྱར་ཁའི་མཛེས་སྒྱུ་གི་གདངས་དབྱངས་
ལྷ་བྱའི་ཁུ་བྱུག་ཅིག་གིས་ཀྱོ་རྒྱུ་རྟན་པར་མེད་དུ་བསྒྲགས་པས། ངའང་མྱོ་བྱར་དུ་གཉིད་ལས་སད་ཅིང་། མགོ་
པོ་ན་བྱུག་ཅིག་དང་ལྷན་དུ་ཡར་ལ་བཀྲགས་ཏེ་སྒྲུ་ཁྲུང་ལས་དབྱར་ཁའི་ཞོགས་ཚྭ་ལས་ཀྱི་མཛེས་སྒྱུ་ག་ལ་
ཞིབ་ལྷ་བྱས་པ་ཡིན། སྐབས་དེར་གྲག་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ཚྭ་ལས་སྒྲོ་ལྷང་གི་བྱ་འོག་
ན་དུང་གཉིད་ལ་ཡུར་འདུག་པས། ངས་ཁུ་ལོ་དེ་འང་རང་ཉིད་ལྷ་བྱའི་ཁེར་རྒྱུང་སྒོ་མ་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་
སེམས་ཐག་བཅད། འོན་ཀྱང་། སྐྱག་དྲགས་པའི་སེམས་ངོར་དབྱར་ཟླ་དུག་པའི་པ་ཡུལ་གྱི་ཞོགས་ཚྭ་ལས་
སུའང་དེ་ལྷ་བྱའི་ཁུ་བྱུག་གང་མང་ཞིག་གིས་གཉིད་ལས་དྲྀྀགས་ཚྭ་ལས་ཞོགས་པ་རེ་རེ་བཞིན་དབང་མེད་
དུ་འཆར་བས། སེམས་པ་ཚྭ་དུ་ལ་འབབ་བྱུང་མ་བྱུང་ནས། སྐྱག་ཡུས་ལྷེ་མོ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་ཡར་ལངས་
ཏེ་ནམ་རྒྱུན་བཞིན་གཞུང་ལམ་རིང་མོ་བརྒྱད་ནས་འཆམ་འཆམ་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན།

གཉིས

ནམ་མཁའ་ཚྭ་ལ་དུངས་གིང་གསེར་མདོག་གི་ཉི་ཟེར་སྒོད་ཚྭ་གས་ཀྱི་ཁ་བས་གཡོགས་པའི་རི་ཅེར་
འཕོས་པས། ངའི་སེམས་སུ་སྒྲར་ཡང་པ་ཡུལ་གྱི་ཉམས་སྒྲུང་ཞིག་འགོག་མེད་དུ་འཁོར་བྱུང་། ཨ་ཨ། དེ་
རིང་པ་ཡུལ་ཅི་འདྲ་བྲན་ཨང་། མདང་རྒྱུབ་ཀྱི་མི་ལམ་དེའི་རྒྱུན་མེན་འགྲོ་ ངས་རང་སེམས་འདོགས་པ་
འདི་འདྲ་ཞིག་སྒྲོང་ཞོར་གཡམས་གཡོན་གྱི་ཚྭ་ན་གིང་དག་གི་ཅེ་མོར་ཅེར། བྱ་བྱིའུ་ནམས་འཕྲར་མྱེད་གི་བྲེལ་
འཛུབ་ཆེ་ལ། སྐད་ཅིར་ཡང་ཏ་ཅང་མཐོ། དེ་བས་ངའི་སེམས་ལ་དེ་རིང་ཡང་ནམ་རྒྱུན་བཞིན་གཞུང་ལམ་
རིང་མོ་འདིའི་ཞོགས་ཚྭ་ལས་ཀྱི་སྒྲིང་འཇགས་ཡོངས་སུ་དྲྀྀག་བཞིན་པའི་འགྲུལ་སྒྲེལ་རྒྱངས་འཁོར་གྱི་སྐད་
འགས་ཀྱིས་བྱིའུ་འདི་དག་འདི་འདྲ་སྒྲ་པོ་ཞིག་ནས་གཉིད་ལས་དྲྀྀགས་ཟེན་པ་འདྲ་ཡང་། སྒོ་བྲྀྀགས་དོན་
གྲུབ་ཀྱང་ཞོགས་པ་སྒྲ་པོ་ནས་འགྲུལ་སྒྲེལ་རྒྱངས་འཁོར་འདི་དང་རྒྱགས་རྩ་ལ་འགྲན་པ་ལྟར་ཡར་རྒྱག་མར་
རྒྱག་བྱེད་ཀྱི་ན་ཡོད་པས། དོན་དག་འདི་ཁོང་ལའང་འབྲེལ་བ་ཡོད་གས་ཆེ་བས་མ་ཞོར་གོ་མ་པ་ཁ་གས་མདུན་

པ་འགའ་ཞིག་སྒྲིག་སྒྲུབ་ཀྱི་དྲི་ཞིམ་འབྲུལ་ཞིང་མཁམས་མང་ཕྱེ་བའི་འདུས་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱིད་ན་འགྲོ་འོང་གི་བྱ་བ་ལ་ཞུགས་སྐབས་ངས་ཡལ་ཆེར་དར་དམར་འོག་དྲུང་ག་ཐོག་མ་བཏོན་ཡོད། རྒྱུ་སྒྲོ་བས་ཀྱི་ཤེས་རབ་འཕེལ་རིམ་ཀྱི་ཁྱིད་ན་མི་རིགས་འདིའི་དར་རྒྱས་ཀྱི་འབྲུང་ཙམ་མཐོང་བྱུང་བཞིན་ཉེད་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཙམ་ཡིན། ད་བཟོད་ཉེད་ཀྱི་སྒྲིམ་པོར་སྡོད་མི་བྱུང་། ངས་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་གཡོ་བཞིན་པའི་སྐར་ཁུའི་དར་དམར་འོག་ན་རྒྱུང་གདོང་ལེན་ཅུ་མའི་རུ་དར་སྐྱེད་ཞིང་ཡུ་ལི་དང་ཀླ་ལིར་ངོ་ཤེས་གཏོང་སྐབས་ཉེད་ཀྱི་མི་རིགས་འདིའི་ལས་དབང་ལ་བསམ་ཤེས་ཀྱི་འབྲུག་སྒྲུ་ཐེངས་འགའ་བསྒྲགས་པས་དུག་ཇས་ཀྱི་རྒྱུང་འཕྲུབ་དང་མདེལ་མཚོན་ཀྱི་དག་ཆར་འོག་ཉེད་འདྲེན་ཕྱེད་ཀྱི་ཡུལ་ལས་ཤེ་ཞིག་འདས། ཉེད་ཀྱི་སྒྲིང་ཉེ་བའི་པ་མ་སྤྱན་མཆེད་ཆོས་མལ་གདན། མལ་ཆས། དེ་བཞིན་འཚོ་བྱེད་ལ་མཁོ་བའི་ཅ་དངོས་འགའ་ཁྲེར་ནས་འཛིགས་སུ་རུང་བའི་ལུགས་སྒྲོ་ནག་པོའི་འགྲམ་དུ་མགོ་འཕྱར་དང་ཕྱེ་བསྒྲར་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་འདུག་བཞིན་པ་མཐོང་དུས། ཉེད་གཤིན་ཇིའི་ཕོ་ཉམས་དཔུལ་བའི་འཕྱང་ལམ་དུ་མ་ཁྲིད་པར་གདོང་སྒྲིམ་ཅན་གྱིས་བསྒྲུན་པའི་མི་ཡུལ་ཀྱི་དཔུལ་བའི་འགག་སྒྲོར་རྒྱུད་པ་ཤེས།

ཁང་སྡོང་དུ་གྱུར་པའི་པོ་དུ་ལ་མི་རོས་ཁེངས་པའི་ཆོས་ལུན་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ཟུངས་ཁྲག་གི་བཞུར་རྒྱན་མི་ཆད་པའི་མ་རྒྱ་དང་། འབྲི་རྒྱ། ཡར་རྒྱང་གཙང་པོ་ཉིན་ཤེ་བཞིན་དམར་མདངས་ཆེ། ཉེད་ལུན་ནག་གི་ཁྱིད་དུ་ཤི་ཞིག་སྒྲོ་མ་བཞིན་མཆིས། འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་ཐུགས་ཤིའི་རྟ་བདུན་གངས་རྒྱུངས་ཀྱི་རི་རྒྱུང་བཀལ་མེད་པས་དམར་རྒྱུང་སྒྲིང་གི་འཕར་ཁྲིང་རིམ་བཞིན་ཤི་རྒྱུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད་པེས་ཤིང་། གནམ་ལ་ཉི་མཱ་རྒྱུང་གི་ཡ་གྲུལ་པེས་དོན་དུ་འོད་དཔག་མེད་མི་ཡི་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་ཕོ་སྒྲོད་པེས་སྒྲོ་དག་གིས་རི་རྒྱུང་འགྲུལ་བཞིན་པའི་མཐོ་སྒྲུང་པ་ཆོའི་བདེ་སྤྱུག་ལ་བྲེལ་ཞོར་བྱམས་བཅའི་ཕྱག་རྒྱུང་གིས་ཉེད་དང་ཉེད་འདྲ་བའི་སྤྱན་རྒྱ་རྣམས་མཁར་སྒྲོ་ནག་པོའི་ཕྱི་རོལ་དུ་བསྒྲུར་ཡང་ཉེད་གནས་འདིར་བདེ་བར་འཚོ་ཐབས་བྲལ།

གངས་དཀར་ཉི་མེ་དང་། མི་ཉམས་གངས་དཀར། རོང་བཙན་ཁ་བ་དཀར་པོ་སྒྲིགས་སྤྱིད་པ་ཆགས་པའི་གངས་རིའི་ལག་གདངས་དང་བྲལ་ནས་མཐའ་ཡས་རྒྱ་མཚོའི་ཐུ་འགྲམ་ནས་གམ་ཏྲ་ལའི་ལམ་ཡིག་འཚོལ་གྱིན་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཉེད་ཀྱི་ལས་དབང་ངོ་མ་དེ་རེད། གམ་ཏྲ་ལའི་མཁར་གྱིང་ན་བཞུགས་པའི་རིག་ལུན་རྒྱལ་པོར་སེམས་ཅན་ལ་ཉི་རིང་གི་བསམ་པ་མེད་ཀྱང་། མཐོང་ཆོས་ཀྱི་འཇུག་ཞལ་ཉེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ངོ་མ་པ་ངོ་མཆར་ཆེ། ཉེད་ཀྱི་གཡོ་ཐོལ་མེད་པའི་ཐལ་མོ་སྒྲིང་ཁར་སྐྱར་ནས་རིག་ལུན་གྱི་ཞབས་རྒྱུང་སྤྱི་པོར་བཀོད་པའི་ངས་ཉེད་ལ་དགའ་སེམས་འཕྱོ་བའི་ཉིན་ཅ་ཡིན་ལ་ཉེད་ཀྱི་མི་ཆོའི་བདེ་སྤྱུད་ཀྱི་ཉི་ཁྲིམ་ལ་གཟེ་འོད་ཀྱི་མཚམས་སྒྲོར་ཡང་རེད། ངས་མཐའ་ཡས་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་ནས་ཉེད་ཀྱི་རྒྱང་ཇེས་ཤེ་རེ་ནས་གནོན་གྱིན་ཡོང་ཡོད། ད་བཟོད་ངས་ཤིང་གཉིས་བར་ཐུན་མོང་དུ་བཞག་པའི་ལས་འབྲེལ་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས། དེ་ནི་གམ་ཏྲ་ལའི་གྱིང་འདབས་ཀྱི་དཔེན་གནས་ཤིག་དུ་འདུས་སྡོད་ཕྱེད་བཞིན་པ་འདི་ཡིན།

ཞེ་ཁྲག་མཐོ་སྒྲུང་དུ་འཕྲོས་ཤིང་མི་ཆོ་གཞན་ཡུལ་གྱི་ཁང་བྱིམ་དུ་སྒྲེལ་བཞིན་པའི་ཤིང་གཉིས་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་བས་ལོ་རྒྱུད་པའི་བགྲང་བའི་ནང་ཉེད་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གི་ལེགས་བྱང་ལུན་པའི་སྤྱིད་རྒྱལ་ལ་དང་པའི་སྤྱན་རྒྱུང་དབྱངས་རྟ་ཐེངས་འགའ་བསྒྲགས་སྤྱིང་ཡང་དེ་ནི་ང་ཁོ་ནའི་ཐོས་འཛིན་ཀྱི་ལོངས་སྤྱིད་ཅམ་ཞིག་གཞི་

གསུམ་གྱི་ཆོ་གའི་དཀྱིལ་འཁོར་དབུས་ནས་རང་ཕྱོགས་ལ་དགའ་ཞེན་གྱི་ལ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཞན་ཕྱོགས་སམ་རང་
 རྗེར་མ་གཏོགས་པ་རྣམས་ལ་སྤང་སེམས་ཀྱི་ཁྲ་ཚུར་སྒྲེང་བཞིན་པའི་དམར་སེར་ཆོའི་གུལ་གནས་སུ་མི་སྡོད་
 ལ། རང་སྡོམ་གྱང་གསེང་ལ་བཏང་ནས་གཞན་སྡོམ་འཛོལ་སྟུང་ལ་མཁུལ་པའི་སྤྱ་ཙར་པ་ཆོའི་གུལ་ནའང་
 མི་འཛང་བཞི་ངས་ཁྱེད་ལ་གུས་བརྟེ་ཞུ་བའི་གནས་ཤིག་ཡིན། འཁོར་བའི་སྟུག་བསྐལ་ལ་ལབ་སྒྲེང་སྟ་ཆོགས་
 བྱེད་པའི་ཁྱོད་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཅི་ཡང་མི་སྒྲི་བའི་བརྟུལ་ཞུགས་འཛིན་པའི་རྣམ་འགྱུར་མཐོང་བས་ཡི་རང་གི་ཆོར་
 འདུ་བྱག་དུ་གཡོ་ལ་ཁྱེད་དང་འགྲོགས་ནས་བཟང་སྟོན་གྱི་ལེགས་བྱང་སྟོབ་ཆོ་ཡང་སྟེས།

གསེར་འོད་ལྗང་མེར་འཕྲོས་ཤིང་གདོང་ལྗང་ལྗང་བཏེགས་པའི་ཁྱི་སྒྲེང་ནས་རིག་ལྡན་རྒྱལ་པོའི་འཇུག་
 ཞལ་གྱི་ཡུལ་ལ་ཁྱེད་ཕྱོགས་སུ་བཞད་པ་མཐོང་དུས་ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཆོ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རིག་ལྡན་
 གྱི་འཇུག་ཞལ་ལས་མངོན། ལས་དབང་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྟོ་བྱར་གྱི་རྒྱ་ནང་ན་འགའ་རེས་མི་ཞིག་གི་བདེ་
 སྤྱིད་ཀྱི་འཆོ་བ་གདོར་བཅོམ་བྱེད་པ་ནི་འཁོར་བའི་མ་དག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ནང་འཁྲུག་གི་ཁྱོད་
 དུ་ཙ་ཐང་དང་རྒྱ་གུར་པོར་ཟིན་པའི་འབྲོག་མོ་ཞིག་རྒྱགས་ཁྲག་འབྲེར་ནས་དེད་ཆང་གི་སྟོ་འགྲམ་དུ་འབྱོར།

དུས་རབས་གསར་པའི་ཁ་ཕྱོགས།

རིག་གནས་ཀ་ལ། ཕུན་སྡེད།

དམར་སྟོར་སྟོར་གྱི་ཉི་མ་དང་དཀར་འོད་ཆེས་ཆེས་ཀྱི་ཆ་བཞི་དུས་ཆོད་ཀྱིས་བཞུད་ལ་སྤང་ཡང་
 དུས་ཆོད་ཀྱིས་འཆར་ངེས་ཡིན། ང་ཆོ་ནི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་སྟོ་མོས་བང་ཙལ་བསྐྱུན་པའི་སྤྱིངས་
 ཆ་རུ་རྒྱང་ལམ་སྤྱོད་འདེགས་འཛིག་བསྐྱུར་ཟིན་པས་ནམ་ཡང་སྤྱི་བོལ་གྱི་གཡེང་བ་བསྐྱུར་ཏེ། དུས་རབས་
 དང་མཉམ་དུ་བསྟོན་དགོས་ལ་དེ་བས་དུས་རབས་དང་ལྡན་དུ་འཆར་ཡོངས་ཀྱང་བྱེད་དགོས།

ང་ཆོས་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་སྤྱི་མིག་དང་འབྲུང་འབྲུར་གྱི་ལོ་རྒྱུར་རྒྱ་ལྡན་གྱིས་ཏེ། མཐའ་
 བཞི་གངས་རིས་བསྐྱོར་བའི་མ་ཡུལ་དེ་འཕྲོ་འགྱུར་དང་། ཡར་རྒྱས་འཇུགས་བསྐྱུན་གྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་ཞིག་
 བསྐྱུན་རྒྱུར་སྟོབས་པ་དང་ལྡན་བསམ། དེ་བཞིན་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་འཁྲུག་མི་ཉན།

ང་ཆོ་ནི་མི་རབས་ལྔ་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་མཚམས་སྟོར་བྱེད་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་མ་འོངས་པའི་བོད་དེ་རང་
 ཅག་གི་ལག་དུ་ཡོད་ལྟམས། ཆ་ཆ་ལུར་ལུར་གྱི་ཡོད་ཆད་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་ལེགས་སྦྱེས་སུ་ལུལ་ཏེ་འབྲུང་
 འགྱུར་གྱི་མི་རབས་རྣམས་ལ་དོ་གཞིང་མི་དགོས་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

ང་ཆོའི་དམིགས་ཡུལ་སྟོབ་གྲ་ཐོན་པ་ཙམ་ཞིག་དང་ལག་ཁྱེད་རག་པ་ཙམ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན། དེད་
 ཅག་ནི་རང་ཡུལ་གཞན་དབང་དུ་ཚུད་ནས་ས་མཐར་འབྲུར་བའི་འབྲམ་པོ་དང་འབྲམ་མོ་ཁོ་ན་ཡིན་པས། ཉག་

དུ་མི་རིགས་དང་མེས་ཀྱི་དོན་དུ་གཡོ་བ་མེད་པའི་དྲངས་གཙང་གི་ལྷག་བསམ་དང་། མིང་སྟོབས་དགོས་པ་དེ་བས་ཀྱང་ལ་ཀྱང་དྲོ་བས་པ་དགོས།

ངེད་ཅག་ནི་ཆག་འཛིག་གི་གནས་སུ་གྱར་ཟིན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པས་དུས་ཚོད་སྐར་ཆ་གཅིག་ཀྱང་ཚུད་མོས་སུ་མ་བཏང་བར་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཞལ་འདེབས་འབྲེལ་བ་ལས། ནང་ལ་རྩམ་པ་མེད་པའི་སྤྱུ་ཁུང་རྩམ་རལ་ཡོག་ཡོག་ཅེས་པའི་དཔེ་ལྟར། མི་རིགས་ཀྱི་གནས་བབ་ཉམས་ཐག་འདི་ལྟ་བུར། མོ་ཏ་དང་། སྤག་སྤག་ལག་ཐོགས་ཁ་པར་སོགས་ཀྱི་འགན་ཚུད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ཅ་དོན་ག་ལ་འགྲུབ།

ད་ལྟའི་དུས་རབས་ཀྱི་ན་གཞིན་རྩམས་གཅིག་བྱས་ན་དུས་རབས་ཀྱི་རྩེ་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་མྱོད། འོན་ཏང་མོ་ཁོས་དང་ལྟན་པ་ཞིག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་འཛོལ་བའི་ཁྱོད་བསམ་ཤེས་ཤིག་བྱས་ན་ཏ་ལམ་མོ་ཕམ་དང་ཡིད་སྤྱོད་གོས་པ་ལས་གཞན་ཅི། རྒྱ་མཚན་ནི་གཞིན་སྤྱི་པ་ལ་མོ་ཆེ་སྤྱི་མའི་རང་བཞིན་ལ་མགོ་གཡེངས་ཏེ། རིན་ཆེན་གསེར་ལས་ལྷག་པའི་དུས་ཚོད་ཤེད་མེད་དུ་བཏང་ནས། སྤྱི་ཚུལ་དབྱིབས་མཛེས་པ་ཙམ་ལས། ནང་ལ་ཤེས་ཡོན་དང་། ལྷག་བསམ། འཛོན་ཐང་སོགས་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་ལག་དྲ་རྩམ་པ་ཙམ་གྱི་ལག་ཁྱེར་སྒངས་ནས་ཡོང་མཁན་གི་དྲ་མང་བས་དེ་ལྟ་བུས་མ་འོངས་གངས་ཅན་གྱི་སོན་ཅ་ཕྱེད་ཐུབ་བམ། མ་ཟད་དེ་དག་གིས་ང་རང་ཚོའི་མི་རིགས་འདི་ཆག་འཛིག་གི་གནས་ལས་སྤོལ་ཐུབ་བམ།

ངོ་མ་ང་ཚོར་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱབ་རྒྱུ་ལྟེ་སྤྲངས་ཆ་མེད་ལ་དེ་བས་གོ་སྐབས་ཀྱང་མེད། ཡིན་ནའང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་དེ་ཤེད་སྤྱད་ནས་མ་འོངས་པོད་གསར་འཛུགས་བསྐྱར་ཆེད། ནམ་ཡང་དུས་རབས་དང་མཉམ་དུ་གོམ་པ་རྒྱག་དགོས་ལ་དེ་བས་འཆར་འོངས་ཀྱང་ཕྱེད་དགོས། དེ་ནི་ངེད་ཅག་ལ་མི་རིགས་ཤིག་གིས་བསྐྱར་བའི་འགན་འཁུལ་ཡིན་པས། དེ་ལ་གཡོལ་ཐབས་ག་ལ་.....

འབྲས་བཟང་འཛོམས་པའི་མཆོན་ཆ།

རིག་གནས་ཁ་པ། ཚོས་འཛོན་སྤོལ་མ།

ཐོག་མེད་ནས་བྲལ་མྱོང་མེད་པའི་ཁྱོགས་ལེ་ལོས་བདག་ལ་འཇུག་མཛད་ས་པམ་དགོད་པ་ལ་འགན་པ་དང་བསྐབ་བྱ་སྟན་པོ་ཀླད་དུག་གི་མུ་དབྱངས་ལྟར་ཉིན་མཆན་དཔྱེར་མེད་དུ་ངོ་མ་པས་བདག་མ་རིག་ཚོངས་པའི་ཐུན་ནག་གིས་བསྐྱབས། ཁྱོད་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་མཐོང་བས་བདག་གི་ཡིད་དབང་རབ་དུ་འཕྲོག་ནས་གནས་སྐབས་ལུས་མེས་ཀྱི་ངལ་བ་རུང་ཙམ་བཙོམ་པས་ཁྱོགས་བཟང་ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་མཐོང་།

རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ལ་བསམ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེད་པ་མ་ཞུགས་པར་འདི་ཕྱིར་ཕན་པའི་དགོ་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་གཡོལ་ཐབས་ཀྱིས་དོན་མེད་སྤང་བ་གང་བྱས་མཁོན་སྤོལ་བཞིན་བརྒྱགས་པ་མ་ཟད་ལྟོ་

འགྲང་ཙམ་ལས་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་ཕག་པ་ལྟར་གང་དྲན་མེད་པ་གཏི་མུག་གིས་བཟི་ནས་གཉིད་ཉལ་བ་ལ་
ཤིན་ཏུ་དགའ་བར་བྱས།

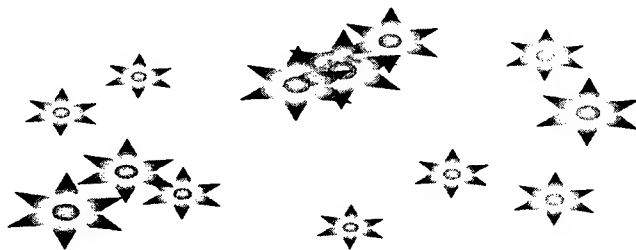
ཀྱེ་ལེ་ལོ། རྒྱུད་ཀྱིས་ཕན་ལ་ཆེ་ས་པའི་གཤེགས་ཀྱི་ལམ་ཡངས་པོ་ཀྱན་གསལ་གྱི་མངོས་སྤྱུག་ཀྱང་
མངལ་བའི་སྐལ་བཟང་གི་གོ་སྐབས་བཅོམ་པ་མ་ཟད་རྒྱུད་ས་ནས་བཟང་པོའི་བྱ་བ་དགེ་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་ཕྱོང་རྣམས་
ཀྱང་ཆོན་མདོག་སྟེ་ལྟན་ཀྱི་ལྷ་མ་རའི་ནང་གི་མེ་ཏོག་སད་ཀྱིས་བཅོམ་པ་ལྟར་བྱས་པས་རྣམ་པར་དཀར་པོའི་
དགེ་བ་གཅིག་པུར་ངེས་པ་མེད་པར་གྱུར།

འཕལ་ཕུག་གི་རེ་སྤོབས་ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའི་འཇའ་ཆོན་ལྟ་བུར་ཡལ་ནས་ད་ཆ་བདག་ལ་ཡོན་
ཏན་ཅི་ཡང་མེད་པས་ཟས་ཀྱིས་ཤོངས་པའི་ཡི་དྲགས་འདྲ་བར་གྱུར་པས་ཁྱེད་ལ་སེམས་ཞིག་ཡོད་ན་སྟོང་ཇི་
ཞིག་མི་སྐྱེ་བཅི་ཡིན། བདག་ཡོད་བྱེད་ཀྱིས་དབུལ་བའི་ཁང་སྟོང་ལྟ་བུའི་ཕུང་པོ་འདི་ལ་ཐོག་མེད་ནས་འཁོར་
བཞི་བསམ་གཞིགས་བརྒྱ་ཕྱག་ཅིག་བྱས་སྐབས་ཁྱོད་ཁོ་ནའི་གཡོ་ལོག་ཏུ་ཚུད་པ་དོན་གས།

རྒྱུད་ནི་བདག་གི་བྱ་བ་ཏེ་ལ་འབྱུང་ཙམ་ལ་ཡང་ཕན་པ་མེད་པར་གནོད་པ་འབབ་ཞིག་བྱེད་མཁན་ཡིན་
པས་ཅིའི་ཕྱིར་དུ་དགའ་བར་བྱེད། རིགས་པ་རྣམས་དུ་ཕབ་ནས་དབྱེད་ཞིབ་ཅིག་བྱས་ན་བདག་ལ་འགྲོད་སེམས་
ཀྱི་སྤྱུག་བསྐལ་རལ་གྱི་རྩོན་པོ་སྟོང་ཁར་འཇུགས་པ་ཇི་བཞིན་ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའ་བའི་གནས་སུ་སྤྱུང་།

རྒྱུན་རིང་མཉམ་འགྲོགས་ལེ་ལོ་རྒྱུད་ལ་དབྱེད་པས་དང་ཁ་དོག་ཡོད་ན་བདག་གིས་ལག་པས་བཟུང་ནས་
གད་སྟེགས་ཐུག་སྟོད་དུ་ཐུག་ཆོག་ཡིན་ཡང་རྒྱུད་ནི་འདྲན་བྱེད་ཡུལ་དུ་མ་གྱུར་པའི་ཐོག་མེད་ནས་བདག་
ལ་འགྲོགས་ཡོད་པའི་ནད་གཞི་ཞིག་ཡིན་པས་ངོ་མ་རྒྱུད་ལ་སྤོབས་ཁྱོད་གསོད་བྱེད་མཆོན་ཆ་ཞིག་རྟེན་ན་ཅིས་
མ་ལེགས།

བདག་ད་ལྟ་བུའི་པོ་མ་སྟེ་འཁྲོར་ནས་འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་ཉོན་མོངས་ནགས་ཚལ་སྤྱུག་
པོའི་རྒྱུད་དུ་འགྲེལ་བའི་ལེ་ལོ་སོགས་ཉོན་མོངས་ཁོ་ན་ལ་འཁང་ར་བྱེད་མི་རུང་སྟེ། བདག་གིས་རྒྱུན་དུ་
གྲོགས་བཟང་དྲན་ཤེས་དང་གཉེན་པོ་བཙོན་འགྲུས་སོགས་ལ་མ་བཞེན་པར་སེམས་མེད་བཅའ་པོ་ལྟ་བུ་བྱས་པས་
ཀྱང་ལོས་ཡིན།



སེམས་འབྲིན།

རིག་གནས་ཀ་པ། བསྟན་འཛིན་གཡུ་སྟོན།

ཡིད་སེམས་ཀྱི་ནམ་མཁར་ཉི་མ་ལྟར་གསལ་ལྷ་མ་མེར་འཆར་པའི་གྲོགས་བཟང་ལགས། འདིག་
ཏེན་ནི་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་དང་འཆོ་བཞི་དགའ་སྟོ་སྤེལ་མའི་སྒྲོས་གར་ཞིག་ མི་ཆེན་གྱི་རྩུག་
འདྲེས་མའི་མི་ལམ་ཞིག་ཡིན་མོད། རྒྱུད་ནི་ནམ་ཡང་རྒྱལ་པ་མེད་པའི་ངའི་སྟོང་དབུས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་ལུས་
པ་མེད་པའི་སྟན་ངག་གི་མེ་ཏོག་ཚུན་པོ་ཞིག་

གྲོགས་མོ་ལགས། ངས་ཁྱེད་ལ་བཅངས་པའི་དགའ་སྟོ་ནི་ཡན་ཚུན་བར་གྱི་བརྟེན་དུ་འཛིན་ལ། བརྟེན་
དུང་ནི་ཡན་ཚུན་བར་གྱི་ཡིད་ཆེས་ཡིན་པས་གཞན་ཡུལ་གྱི་གྲུ་ཁ་འདིར་སེམས་དང་སེམས་ཀྱི་མདུད་པ་གཅིག་
སྟོལ་གྱིས་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་མེ་ཏོག་ལྟར་དུ་བཞད། དབུངས་སྟོན་ལགས། ཁྱེད་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་པོད་མི་དང་
ལྟན་དུ་གནས་པས་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལ་དོ་སྣང་དང་ཡིད་འདྲིལ་དཔེན་ཞིང་སེམས་གཏིང་ནས་ཡི་རང་དང་གོང་
བཀྱར་ཡང་མི་བྱེད། ཡིན་ན་ཡང་། རྒྱུད་ནི་རིགས་མཐུན་ན་མཉམ་གྱི་པོད་ལྷན་མཉམས་དང་ལྟན་དུ་གནས་
པར་དགའ་ཞིང་། རང་གི་མི་ལུས་དུས་ལྷན་དེ་ཡང་གཞན་དོན་ཁོ་ནར་འབྲུལ་བར་སྟོ། རྒྱུད་ལ་མཁས་ཁྱེད་
ཀྱི་མཆན་སྟན་དང་སངས་རྒྱུ་ལྟེན་ལྟེན་གྱི་མཐུ་ཅལ་མེད་ཀྱང་རང་གི་ཡོད་ཆད་རང་གི་མི་རིགས་
དང་དེའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གཞུང་གོང་འཕེལ་ཆེད་དུ་འབྲུལ་བར་སྟོ།

རྒྱུད་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་འབྲུས་པ་དང་ཆེ་མཐུག་ཡང་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་
ནས་རྩུད་པར་བྱེད་ཀྱི་འགྱུར་མེད་ཀྱི་དམ་བཅའ་བཞུགས། སྟན་གྲགས་དང་རང་སྤྱིད་ཀྱི་རྩ་བ་རྒྱལ་ལ་སྤྱིར་
ཞིང་། ཁོར་ཡུག་དང་ལོངས་སྟོད་ཀྱི་འཆོ་བའི་དོན་དུ་ཁ་བའི་རི་གོང་དེ་ནམ་ཡང་སེམས་ཁོངས་ནས་འདོར་
བར་མི་བྱེད། རྒྱུད་ཀྱི་རྟག་དུ་གཞན་ལ་ཁེངས་སེམས་མི་བྱེད་ཅིང་ཕྱག་དོག་གི་མདའ་མོ་དེ་བས་མི་འཕེན།
རྒྱུད་ནམ་ཡང་གདུང་དུ་གཤོང་མའི་དབུས་ན་རང་རྩས་ཡོད་ཀྱས་མཁོངས་པོད་མའི་ལས་སྐལ་གྱི་ཆེད་དུ་བརྟེན་
པར་བྱེད། རྒྱུད་ནི་གཡག་ན། ལུག་གསུམ་དང་སྤྱིད་རྩུག་མཉམ་སྦྲེང་བྱས་པས་པོད་མའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྱེད་ལ་
གསལ་ཞིང་རྒྱུད་ཀྱི་པོད་རྩུག་པོད་མི་ཁོ་ནས་ཏོགས། རྒྱུད་ཀྱིས་ནམ་ཡང་དགའ་ངལ་ལ་མགོ་བོ་མི་སྤྱིར་ཞིང་
ངང་བདེན་བརྟེན་འབྲུས་ཀྱི་བ་དན་དགུང་དུ་བཏོགས།

མདོར་ན། རྒྱུད་ནི་ངའི་སེམས་ཁོངས་ན་དུས་གཏན་གཟིམ་མེད་ཀྱི་སྟོན་མེ་ཞིག་གསུངས་ནས་དུས་
སུ་དཔལ་འབར་ཐོགས་པའི་མཐོ་སྒང་གི་གཅེས་ཕུག་ཆོའི་མདུན་བརྟེན་ཀྱི་ལམ་སྟོན་པོར་མ་ཞིག་ཡིན། སུ་
ཞིག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་སྟོང་སྟོང་སྤངས་དང་ཡ་རབས་སྟོད་བཟང་ཤེས་ཏོགས་བྱ་ན། དེ་ཡང་ཁྱེད་དང་གཤེས་རྒྱུད་གཅིག་

པའི་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་ལ་དྲུང་ཞེན་མེད་ཀྱི་མི་རིགས་ཀྱི་དངོན་ཞིག་ལགས་པས་དེ་ལྟ་བུའི་ཀྱང་
དངོན་པ་ནམས་ལ་བསྐྱེད་པ་བཞིན་ཀྱི་མི་ཉོག་འབུལ་བར་སྒྲུའོ།



ཐོད་ཀྱི་སྐད་ནི་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་ལས་ལྷག་པའི་བྱད་ཆོས་ཡོད་
པ་མ་གཏོགས། ཐོད་སྐད་ཐོད་སྐབས་གཞན་གྱི་ཕྱུག་ཏུ་
རོ་ཆེད་གོས་པ་དང་། ཉམ་འབྱུང་དགོས་པ་ཅི་ཡང་མི་འབྱུག་ལྟ་
དུང་མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་ལེད་སྒྱུད་བྱེད་བྱུགས་ཆེ་ཏུ་
བྱིན་ན། ཅུ་ཞིག་ཐོད་པ་ནམས་མི་རིགས་གང་གི་ཐོངས་སྤྱི་
གཏོགས་ཡིན་མི་ཤེས་པའི་ར་མ་ལྷག་ཞིག་ཏུ་མི་འབྱུང་པའི་རེས་
པ་ཡིན།

མཁས་དབང་དྲུང་དཀར་ལྗོ་བཟང་འཕེན་ལས་ཀྱིས་གསུངས།





འཕགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་

འཕགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་





(ཁག་ཟུ།)

རིག་གནས་ཁ་པ། སྤྱི་དོན་བསམ་གྲུབ་ཀྱིས་བསྟར།

“ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་མི་དེས་ལས་ཀ་འདྲ་མིན་མི་ཕྱེད། འོན་ཀྱང་ལས་ཀ་མི་འདྲ་བཞིག་ཕྱེད་ཀྱི་རེད།”

༡༥ རྒྱང་ཕྱག་ཚོང་མཁན།

ཚོང་འདུས་ལ་རྒྱང་ཕྱག་ཚོང་མཁན་མི་ཞིག་ཡོད། ཁོ་ལ་རྒྱང་ཕྱག་ཚོས་གཞི་མི་འདྲ་བ་མེད་པོ་དང་།
 རྒྱང་ཁྱུ་ སྤྱི་ན་པོ། དམར་པོ་བཅས་བཅོད་ཕྱི་ཡོད། ཁོའི་རྒྱང་ཕྱག་ཉི་མཁན་མེད་པར་རྒྱར་སྐབས། ཁོས་
 རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱང་ཕྱག་རྒྱ་གཅིག་གཉིས་གནས་ལ་སྒྲོད་ཀྱིན་ཡོད་པས། ཉེ་འགམ་གྱི་ཕྱ་གྲ་ན་མས་ཀྱིས་རྒྱང་
 ཕྱག་མཐོང་བ་དང་ལམ་སང་ཁོའི་སར་རྒྱང་ཕྱག་ཉི་མར་ཡོད་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་རང་གིས་ཐབས་ལམ་དེ་ལྟ་བུ་སྟོ་
 ཞིག་ལ་མཐོང་གི་ཡོད་ལ། རོན་ཁོ་མར་ཁོ་ལ་ཁེ་བཟང་མང་པོ་བྱུང་ཡོད། ཉིན་ཞིག་ཁོའི་སྤོད་བྱང་གི་རྒྱབ་
 ནས་ཤུགས་ཀྱིས་འཐེན་མཁན་ཞིག་བྱུང་བས་ཁོས་ལམ་སང་ཁ་ཕྱིར་བསྐྱོར་ནས་ལྷ་སྐབས། དེར་ཕྱ་གྲ་རྒྱང་
 རྒྱང་ཞིག་ལངས་ནས་བཞུད་ཡོད་པ་མཐོང་། ཕྱ་གྲ་བྱ་དེས་“གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གི་རྒྱང་ཕྱག་ཚོས་གཞི་ནག་
 པོ་ཞིག་བཅོང་བ་ཡིན་ན། དེ་གནས་ལ་འགྲོ་བྱུང་བཅ།” ཞེས་དྲིས་པར་ཁོས་ལམ་སང་ལན་མ་བརྒྱབ་པར་
 ཉོག་ཅམ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་དང་། དེ་ནས་“བྱ། རྒྱང་ཕྱག་གནས་ལ་འགྲོ་བྱུང་བ་དེ་གཙོ་བོ་ཚོས་གཞི་ལ་
 བཞེན་ནས་བྱུང་བ་མ་རེད། གཙོ་བོ་ནང་གི་དངོས་པོ་དེ་ལ་བཞེན་ནས་གནས་ལ་འགྲོ་བྱུང་བ་རེད།” ཅེས་
 ལན་བཏབ་པོ།

གོང་གི་རྒྱང་དེ་དང་གཅིག་པ་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་ལ་འབྱུང་བ་ཞིན་ཡོད། ང་ཚོ་ཡར་རྒྱས་སྤྱོད་ཀྱིས་
 སྤྱ་འགྲོ་བ་དེ་གཙོ་བོ་ཕྱི་དངོས་པོ་ལ་བཞེན་ནས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་ནང་བསམ་པ་གཙོ་བོ་བ་ལས་བྱུང་བ་
 ཡིན། ནང་བསམ་སྒྲོའི་འཁྲེལ་སོ་ལས་སྤྱོད་ལམ་ཞེས་པའི་ཆོག་དེ་བྱུང་།
 ང་ཚོ་མི་སྤྱིར་དང་ཚོགས་པ་འཇམ་ཡང་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཆང་མ་འདྲ་མཉམ་མ་ཡིན་པར། དེ་དག་ལ་གྲུབ་འབྲས་བཟང་
 ང་ན་མི་འདྲ་བ་བྱུང་དང་འབྱུང་བ་ཞིན་པ་ཡིན། དེ་ལ་ཁྱེད་རང་ལ་མཆོན་སྟེས་ཀྱི་འདུག་གས།
 དེ་ནི་གསལ་བ་ཞིག་མ་རེད། མི་སྤྱིར་དང་། ཚོགས་པ་ཡང་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་གྲུབ་འབྲས་དེ་མིའི་སྤྱི་
 ཆད་ལ་རག་ལས་ཡོད། མི་འགའ་གས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་རྩས་པ་གང་ཡོད་པ་དག་པེད་སྤྱོད་ཡག་པོ་གཏོང་ཤེས་
 ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་མི་དེ་ཚོས་བསམ་སྒྲོ་ཉོག་ཅམ་ལས་མ་བཏང་ཡང་བྱ་བ་རྒྱབ་སྐྱོད་པོ་དེ་འདྲ་འགྲུབ་བྱུང་

གྲི་ཡོད།

ངས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལྷན་ཚོགས་མང་པོའི་སར་སྐད་ཆ་བཤད་སློང་ལ་དྲི་བ་དེ་འདྲ་འདྲི་སློང་། “གལ་
ཏེ་ཁྱེད་རང་གིས་འགྱུར་བ་ཞིག་གཏོང་ཆེད། ཟུ་མ་མཁན་གྱི་དབྱུག་པ་ཞིག་རྟེན་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ལ་རྒྱ་
ནོར་མང་པོ་ཐོབ་སྲིད་ལ་རིམ་བཞིན་མཆན་མཐོང་ཡང་རྒྱས་ངེས། དེས་ན་ཁྱེད་ལ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་ནོར་དེ་དག་
ཤེད་སློང་གང་འདྲ་གཏོང་ཅིས་ཡོད་དམ།” ཅེས་དྲིས་པས། ཁོང་ཆོས་“དེ་ནི་མིའི་སློང་ལམ་ལ་རག་ལས་
ཡོད། གལ་ཏེ་ལ་རབས་བཟང་སློང་དང་ལྷན་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན། རང་གི་རོགས་པ་སུ་ལ་ཡང་ཁོ་བའི་རྣམ་
པ་མེད་པར་ཅེད་འཛོར་རོལ་བྱུང་པ་དང་། ཡན་ཚུན་བར་སེམས་བྱུགས་སྒེལ་རེས་བྱེད་བྱུང་པ། རང་གི་
རོགས་པ་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་ལས་དོན་ལ་འབད་རྒྱུའི་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་བསྐྱུན་བྱུང་པ་ཡིན།” ཞེས་ལན་བཏབ།
དུ་ཕྱི་མཐོ་སློབ་(Harvard University) ལྷན་ཡིན་པའི་ཤ་ལེམ་ཏེམ་སེ་ལགས་ཀྱིས་གསུངས་དོན་“ངའི་
མི་ཆོའི་དུས་ཡུན་དེའི་རིང་གསར་དུ་རྟེན་པའི་གནས་ཚུལ་གལ་ཆེ་གོས་གིག་ནི་ང་ཆོའི་མི་ཆོའི་ནང་ལ་བདེ་
སྤྱད་གི་རྣམ་པ་འདྲ་མཉན་མང་པོ་བྱུང་བ་ཚང་མ་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱིས་བཟོས་པ་ཡིན་པ་ཤེས་བྱུང་བ་དེ་ཡིན།” ཞེས་
གསུངས།

ང་ཆོའི་ཉམས་སློང་ལས་འགོ་བ་མའི་ལུས་ནི་གིན་དུ་ནས་ཅ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་བྱུང། དེ་ནི་
དངུལ་དང་ཅ་དངོས་ཅ་ཆེན་གང་དང་ཡང་བསྐྱར་ཐབས་མེད། ཡིན་ན་ཡང་། ཡིད་སྤྱོད་བཞིག་ལ་མི་མང་
པོ་ཞིག་གིས་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་དེའི་རིན་ཐང་གསལ་པོ་ཏེ་མི་གོ་བའམ་གང་ལྟར་རྒྱུད་ཐོས་ལ་གཏོང་བ་ཞིན་
འདུག

༡༥ ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱ་རེ་བཅར་དགོས།

རྒྱ་ནག་གི་ཤིང་གཅོད་ལས་ཁྲུང་ས་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཤིང་གཅོད་མཁན་གྱི་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ཁྱོན་ལོ་ལྔ་
ཟླ་ལོ་ཕྱིན་ཡང་། ཁོའི་སྐྱ་ཆ་ལ་འཕར་ཆག་གང་ཡང་མེད་པར་ལོ་དང་པོའི་སྐབས་གཞོན་སྐད་པ་དེ་ལས་
འཕར་མ་རག་གི་མེད། ལོ་སྟོན་མ་ལས་ཁྲུང་ས་དེར་ཤིང་གཅོད་མཁན་རྣམས་ལ་ཟེར་བའི་མི་ཞིག་སྒྲེབས་པས།
ཁོས་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ལོ་གཅིག་སོང་རྗེས་དེ་ལོ་ལས་ཁྲུང་ས་ནས་ཁོའི་སྐྱ་ཆ་མང་དུ་བཏང་བ་རེད། གནས་
ཚུལ་དེ་རྒྱ་ནག་གི་ན་བར་ཐོས་མ་ཐག་ཁོང་ཁོ་རབ་དུ་འབར་ནས་ཐད་ཀར་ལས་ཁྲུང་ས་དཔུ་འཛོན་སར་བསྐྱོད་
པར་དབུ་འཛོན་གྱིས། “ཁྱོད་ཀྱིས་བཅད་པའི་ཤིང་གི་གུངས་ཆད་ལོ་ཐོག་མའི་སྐབས་གཞོན་བཅད་པ་དེ་
རང་ལས་འཕར་ཆ་བྱུང་མི་འདུག གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤིང་གཅོད་པའི་གུངས་ཆད་མང་དུ་བཏང་ན་ང་ཆོས་དགའ་
པོའི་ངང་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ཆ་སྤར་ཆོག” ཅེས་བཤད་པས། རྒྱ་ནག་གི་ལོ་གཅིག་དགོས་བྱུང་། དེ་ནས་ཁོས་འབད་
བཅོན་སྤར་བས་ཆེ་བར་བྱས་ཀྱང་ཤིང་གི་གུངས་ཆད་སྟོན་མ་ལས་འཕར་མ་བྱུང་པས་དཔུ་འཛོན་གྱི་སར་ཕྱིན་
ནས་ཁོ་རང་ལ་བྱ་ཐབས་མེད་ཚུལ་བཤད། དཔུ་འཛོན་གྱིས་ཁོ་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་བར་“ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱལ་གྱི་
སར་ཕྱིན་ནས་སྐད་ཆ་ཞིག་དྲིས་དང་། ཁོ་ལ་ཐབས་ཤེས་ཡོད་སྲིད།” ཅེས་གསུངས།
རྒྱ་ནག་མེད་ལྷེ་ལྱི་སར་ཕྱིན་ནས་དེ་དོན་སྐད་ཆ་དྲིས་པས། ལྷེ་ལྱིས་“ངས་ནམ་རྒྱུན་ཤིང་སྟོང་རེ་བཅད་
ཆར་རྗེས་ང་ལ་གསོ་སྐྱར་མ་གཉིས་རྒྱག་པ་དང་དེའི་རིང་སྐྱ་རེ་བཅར་གྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱ་རེ་བཅར་ཐེངས་

ཐ་མ་དེ་ག་དུས་ཡིན་ནམ།” རྟེན་ལྗེ་དྲི་བ་དེས་ཁོ་རང་གཉིད་ལས་སངས་པ་ལྟ་བུར་གྱུར།
 ང་ཚོ་འཆོ་གནས་ལེགས་པོ་ཡོང་ཆེད་ཁ་ཟས་ཡག་པོ་དགོས་པ་བཞིན་ང་ཚོའི་སེམས་པ་དེ་ཡང་ཡག་པའི་ཕྱོགས་
 ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དུ་འདུག་དགོས། གོང་གི་བརྗོད་པ་དེ་དག་ལས་གཙོ་བོའི་ཆོག་གཉིས་ནི། ‘ཁ་ཟས་ཡག་
 པོ་ཞེས་པ་དང་། ‘བསམ་སྒོ་ཡག་པོ་ཞེས་པ་དེ་གཉིས་ཡིན། ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་བདེ་མོ་དང་སྦྱེད་
 པོ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ་ཁ་ཟས་ཡག་པོ་ཟ་བ་དང་། བསམ་སྒོ་ཡག་པོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། སེམས་པ་དེ་ཡང་དྲང་
 རྒྱལ་ས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ་ཐོག་མར་ཡ་རབས་བཟང་པོའི་སྦྱོད་པ་ལ་སྦྱང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་ཡུན་ཙམ་
 རིང་སྦྱངས་བས་འབྲས་བྱ་ཐོན་མི་ཐུབ་པས་ཡུན་རིང་འབད་པས་བརྩོན་དགོས། ང་ཚོས་ལག་ཅུང་སྟོ་ལོ་ཡག་
 པོ་ཅེ་ཤེས་པ་ལ་ཉི་མ་གཅིག་སྦྱངས་པས་མི་འགྲིག་པ་བཞིན། ཐུབ་འབྲས་ལྡན་པའི་བྱ་བ་ཞིག་འབྱུང་བ་ལ་
 ཡུན་རིང་པོར་འབད་བརྩོན་བྱ་དགོས།

ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱས་སྒྲོ་བས།

ང་ཚོས་ནམ་རྒྱུད་དུ་ཤེས་ཡོན་ནི་སྒྲོ་བས་བྱགས་སམ་དབང་ཆ་ཞིག་ལ་བསམ་བཞིན་པ་ནི། ཁས་
 ལེན་ཕྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན། ཤེས་ཡོན་ནི་གསར་འཕྲིན་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་ལ་རྒྱས་པ་ལྷག་པར་ལྡན་ཡོད།
 ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་ལ་སྦྱང་བརྩོན་བྱས་ཏེ། བེད་སྦྱོད་ལེགས་པར་བྱས་ན་གཞི་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱས་སྒྲོ་བས་
 གང་ཡོད་ནམས་ཐོན་ཐུབ་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་སེམས་དང་ཡི་གེ་རྩ་བ་ནས་སྒོ་གཞི་ཤེས་པའི་མི་ཞིག་དང་ཡི་
 གེ་སྒོ་གཤེས་ཀྱང་མི་སྒོ་གཤེས་མཁན་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཞིག་འདུག་གམ། ཕལ་ཆེར་དེ་གཉིས་བར་ཁྱད་པར་གང་
 ཡང་མེད་པེས།

ང་ཚོས་སྒོ་བ་སྦྱོང་ལ་བརྩོན་པ་དང་། ཁ་ལག་ཟ་བ་གཉིས་འདྲ་པོ་ཡོད། ཁྱེད་རང་གི་ཁ་ལག་གཞོད་
 ཟ་བ་ལས་གཞོད་འདྲ་བ་དེ་གལ་ཆེ་བ་བཞིན། ཁྱེད་ཀྱི་སྒོ་བ་སྦྱོང་ལ་བརྩོན་པ་བྱས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་
 ནས་མེད་སྦྱོད་ཕྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། སྒོ་བ་གསོའི་ནམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་ནམས་རིམ་པ་དང་ཆོད་
 གཞི་འཇལ་ཕྱེད་ཙམ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ།

དེ་ནི།

སེམས་པ་འདུལ་དུ་འདུག་ཆེད་དང་།

རང་ཁྱིམ་ས་རང་སྤྱང་ཕྱེད་ཐུབ་ཆེད།

སྦྱོང་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་བསྐྱུན་ཆེད།

སྒོ་བ་པའི་བག་ཆགས་འཛིན་ཆེད།

ང་ཚོའི་སེམས་པ་དེ་ག་རྒྱས་(Muscle) དང་འདྲ་པོ་ཡོད། ང་ཚོས་ལུས་རྩ་ལ་གཞོད་མང་པོ་བརྩོན་
 ན་ག་རྒྱས་བརྒྱུ་ཕྱེད་པར་བདེ་པོ་ཡོང་བ་ཡིན། དཔེ་དེ་བཞིན་ཉག་ཏུ་ལེགས་པའི་ཕྱོགས་ལ་བརྩས་ནས་
 སྒོ་བ་སྦྱོང་བྱས་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་པ་དེ་ཡང་བཟང་པོའི་ཕྱོགས་ལ་མེད་སྦྱོད་གཏོང་ཐུབ།

ཤེས་ཡོན་ནི་བང་མཛོད་ཅིག་ཡིན།

ཤེས་ཡོན་ནི་བང་མཛོད་ཅིག་ཡིན། དཔེར་ན། རྒྱལ་མཛོད་འཕེན་གསུམ་གྱི་འགན་བསྐྱར་ཞིག་གི་ཆེད་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་སྤྱིང་བདར་ཡག་པོ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན། འགན་བསྐྱར་དེ་ལས་རྒྱལ་ཁྲོམ་མི་སྤྱད། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་རང་ཉིད་མི་ལ་རབས་ཚུལ་མཐུན་ཞིག་ཆགས་པ་ལ་རྒྱལ་དུ་རང་སེམས་རང་གིས་བརྟན་ནས་འགྲོ་ཤེས་འདུག་ཤེས་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། གཞན་ཕན་ལ་བསམ་ཏེ་མ་རབས་ཀྱི་ལས་དང་བྲལ་དགོས་པ་ཡིན།

བྱང་བདེན་ལ་ཁ་སྤྱོད་གས་ནས་བསྐྱོད་མཁན་ཆོན་རྒྱལ་པ་མ་རེད་ལ། ཁོང་ཆོན་གཤུང་ནང་འགྲོ་བ་ལྟར་དམིགས་ཡུལ་མེད་མཁན་ཞིག་མ་ཡིན། བསམ་སྒྲོ་ཡག་པོ་ཞིག་བཏང་ནས་བཞུས་ན། ཐ་མའི་རྒྱལ་ཁྲོམ་མཁན་དངོས་གནས་དེ་ཁོང་ཆོན་ཡིན། ཁོང་ཆོན་ཆེད་འཛིན་བྱེད་ས་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ཆོས་མིག་དཔེར་བརྒྱུད་པོས།

རང་མཛོད།

སོ་སོས་སོ་སོ་ལ་ཆེ་མཐོང་སྤྱོད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སོ་སོས་སོ་སོའི་སྒྲོར་ལ་ཆོར་སྤྱང་ཞིག་སྤྱོན་དགོས་པ་དེ་ལ་ཟེར། ང་ཆོར་ཆོར་སྤྱང་སྤྱོད་པོ་ཡོད་དུས། སོ་སོས་བྱས་པའི་ལས་དོན་ཆང་མ་བདེ་སྐྱེས་པ་དང་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་བ་དང་རང་ཉིད་གནས་སའི་ཁོར་ཡུག་དེ་ཡང་སྤྱར་ལས་མཛུས་པ་ཞིག་མིག་ལམ་དུ་འཆར་ངེས། ད་དུང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་རྒྱུས་དང་པ་མ་སོགས་ལ་འཇུག་མཛུས་ལྡན་པའི་ངང་ནས་མཛོད་བཅེའི་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་བཟོ་བྱ། འོན་ཏེ་ལྟར་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ། དེ་ནི་ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་དང་ཆོར་སྤྱང་བར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་ཡིན།

རང་ཉིད་ལ་ཆེ་མཐོང་སྤྱོད་བས་པའི་ཐབས་ལམ་མགྲོགས་ཤོས་ཞིག་ཤིང་དང་། སྤྱི་ཆོགས་སྤྱོད་དཔུལ་ཐོངས་ཀྱི་མི་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་མང་ཆེ་བའི་ས་ནས་རང་ཉིད་ལ་དངོས་པོ་གང་ཡང་ཐོབ་པའི་རེ་བ་མེད་མོད། བྱེད་ཀྱི་མི་དཔུལ་པོ་དེ་ཆོའི་སྤྱོད་གས་ནས་རང་ཉིད་ལ་ཁེ་ཕན་མེད་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་དེ་དག་ལ་བཅོས་མིན་བསམ་པས་ཀྱང་ནས་སྤངས་ཏེ་ཕན་ཐོགས་ཞིག་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ན། བྱེད་ལ་མཐོང་ཞིག་སྤྱོད་བས་ངེས་རེད། དེ་ནི་རང་ཉིད་ལ་མཐོང་བཟོ་བའི་ཐབས་ལམ་མགྲོགས་ཤོས་ཤིག་རེད།

རྒྱལ་ཁྲོམ་མིན་ནི། ལས་དོན་དེ་ལ་འབད་བཅོམ་བྱས་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད། དེས་ན་བྱེད་ཀྱིས་འབད་བཅོམ་མ་བྱས་པར་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་མི་བྱུང་བས་རྒྱལ་ཁྲོམ་པ་ལ་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

༡༥ འབད་བཅོམ་

སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་དགེ་ཆན་ཞིག་གིས་རང་གི་སྒྲོབ་ཕྱག་རྣམས་ལ་ཆལ་བུ་ཕྱོ་ཉག་(Catepillar)དེ་རིམ་བཞིན་སྤྱོད་མཆར་བྱུང་ནས་ཕྱེ་མ་ལེབ་ལ་འགྱུར་སྤངས་སྒྲོར་ལ་སྒྲོབ་བྱིད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཁོང་གིས་སྒྲོབ་ཕྱག་རྣམས་ལ་གསུངས་དོན། “རྒྱ་ཆོད་གཉིས་ཀྱི་རྩེ་ལ་ཕྱེ་མ་ལེབ་དེ་ཆོར་རང་རང་གི་ཆང་སྒོ་ལས་ཕྱེ་ལ་ཐོན་རྒྱུའི་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་ལ་མིག་གིས་ལྟ་བ་ལས་ལག་པས་རིག་པ་སོགས་བྱེད་མི་ཆོག་ཅེས་གསུངས་རྩེ་སྒྲོབ་ཕྱག་རྣམས་ཡོད་ས་ནས་ཕར་ཙམ་ལ་ཕེབས་ནས་ཡུན་ཙམ་རིང་བཞུགས་པ་རེད།

སྒྲོབ་ཕྱག་རྣམས་ཀྱི་མིག་གཉིས་ཀྱིས་ཆང་སྒོ་ལ་བཞུས་ནས་དུས་ཡུན་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་འགྲོ་ལ་ཉེ་བའི་ཆོད་གེ་ཆན་གྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་བྱུང་བ་རེད། ཕྱེ་མ་ལེབ་ཆང་སྒོ་ལས་ཕྱེ་ལ་ཐོན་རྒྱུའི་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱིས་

ཆེན་པོ་བླ་མ་པར་སྒོ་བ་ཕྱག་གཅིག་གིས་མི་དང་རྒྱ་ནག་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལག་པས་ཆང་སྒོ་བཅག་ནས་ཕྱི་མ་ལེ་བ་
 ཕྱིར་ཐོན་དུ་བཅུག་པ་རེད། ཕྱི་མ་ལེ་བ་དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་རལ་ཚོ་ལ་ལ་བཞེན་ནས་ཆང་སྒོ་བཅག་དགོས་མ་
 བྱུང་བས་བདེ་བའི་རང་ཐོན་ཐུབ་པ་བྱུང་བས་སྒོ་བ་བྱུ་དེ་ཡང་སྒོ་སྐྱེས་ལ་འཁོལ་བའི་འཇུ་མ་མདངས་ཐུང་། སྒོ་
 ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ། ཕྱི་མ་ལེ་བ་དེ་ཡུན་རིང་མ་སོང་བར་གི་བ་རེད། གནས་ཚུལ་དེ་དག་གན་གྱིས་
 མཆིན་པས་སྒོ་བ་ཕྱག་ནས་ལ་གསུངས་དོན། “ཕྱི་མ་ལེ་བ་དེ་ཐོག་མར་ཆང་སྒོ་ལས་ཕྱི་ལ་ཐོན་སྐབས་འབད་
 བཅོམ་གྱིས་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་པ་ནི། ཁོ་རང་གི་ལུས་པོའི་འཆར་ལོངས་དང་གཉེན་གྱིས་བྱས་ཀྱིས་ཆེད་
 ཏུ་ཡིན་པ་འཇིག་རྟེན་ཡོངས་གྲགས་རེད།” ཅེས་གསུངས་པ་དང་སྒོ་བ་ཕྱག་བྱུ་དེ་ལ་འཇུ་བ་མོ་བཅུག་ནས།
 “སྒོ་བ་ཕྱག་དེས་ཕྱི་མ་ལེ་བ་དེའི་འབད་བཅོམ་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་འཕྲིག་པས། དོན་ལ་ཕྱི་མ་ལེ་བ་དེ་གསོད་
 མཁན་ཁོ་རང་རེད།” ཅེས་གསུངས་སོ།།

ང་ཆོའི་མི་ཆོའི་ནང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་བཅོམ་ལ་བཞེན་ནས་བྱ་བ་སྒྲུབ་དགོས་པ་ལས་གཞན་རྒྱུང་
 པ་ལ་བཞེན་ན་མི་འགྲིག་ས་པ་ཡིན།

སྒྲུབ་དེའི་ནང་བསྟན་པ་ལྟར། དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་དང་བྱ་བ་འགྲུབ་པར་འབད་བཅོམ་མ་བྱས་
 པར། ང་ཆོའི་མི་ཆོའི་ནང་གཡུར་དུ་བའི་འབྲས་བྱ་ཐོབ་མི་བྱུབ། ཡ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སོ་སོའི་ཕུ་གུ་
 ལ་གཅེས་སྤྱོད་གིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བླ་མ་ནས་ལས་དོན་དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་རིགས་ལ་འབད་པས་བཅོམ་དུ་མི་བཅུག་
 པ་ནི་ཕུ་གུའི་རྒྱས་སྒོ་བས་བྱས་སུ་མ་བཅུག་པ་དང་གཅིག་པ་ཡིན། བྱེད་ཀྱི་གསུངས་དང་། དེ་ལྟར་མ་རེད་
 དམ།

༡༥ ང་ཆོའི་ཀུན་སྒོང་ཆང་མ་བཟང་ཕྱོགས་དང་རན་ཕྱོགས་གང་རུང་ཡིན།

ང་རང་གི་རན་ཏོ་(Toronto) ལ་ཡོད་དུས་བྱ་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་
 གོ་ཐོས་བྱུང་། བྱ་གཅིག་གིས་ཉལ་ཐང་དང་ཆང་རག་ཆོད་མེད་བཏུང་ནས་རང་གི་ནང་མི་རྣམས་ལ་ཉེས་བཏུང་
 གཏོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། བྱ་གཞན་པ་དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་མིང་གྲགས་ཏོག་ཅམ་ཡོད་མཁན་ཞིག་རེད་
 འདུག ཁོས་རང་གི་འཛིན་ཐང་ལ་བཞེན་ནས་ནང་མི་ཆང་མའི་འཛོ་བ་བཟང་པོ་བསྒྲུན་པ་དང་ནམ་རྒྱུན་དུ་
 ལ་རབས་ཚུལ་མཐུན་གྱི་འཛོ་བ་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་གཉིས་པོ་མ་གཅིག་ལས་
 སྤྱོད་པ་དང་། ནང་གཅིག་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་ཡིན་ཡང་། སྤྱོད་ལམ་ལ་བྱུང་བར་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་ལ་
 ལ་མཚན་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པས། ཁོ་ཆོས་ཉལ་ཐང་འཐེན་མཁན་གྱི་བྱ་དེ་ལ་སྤྱོད་ཆ་དེས་པར་“བྱེད་རང་གི་ཉལ་
 ཐང་དང་ཆང་རག་ཆོད་མེད་བཏུང་བ་མ་བཟང་རང་གི་ནང་མི་རྣམས་ལ་ཉེས་བཏུང་གཏོང་གི་ཡོད་འདུག་པས། རྒྱ་
 མཚན་ག་རེས་མ་འགྲིག་ས་པར་དེ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།” ཞེས་སྤྱོད་ཆ་དེས། ཁོས་“དེ་ཆོ་ཆང་མ་ངའི་
 བླ་ལགས་ཀྱིས་བཅོས་པ་ཞིག་རེད།” ཅེས་ལན་བཏབ། ཁོ་ཆོས་“བྱེད་ཀྱི་བླ་ལགས་ཀྱི་སྒྲིར་ང་ཆོ་ལ་ཕྱན་བྱ་
 ཞིག་བཟད་ན་འགྲིག་གམ།” ཞེས་དྲིས་པར། ཁོས་“ངའི་བླ་ལགས་ཁོང་གིས་ཉལ་ཐང་དང་ཆང་རག་འབྲུང་
 བ་དང་། ང་ཆོ་ནང་མི་ཆང་མ་ལ་ཉེས་བཏུང་གཏོང་གི་ཡོད། ཁོང་གིས་ངའི་སེམས་ལ་བག་ཆགས་གྱུགས་
 ཆེན་བཞག་སོང་པས། ང་ད་ལྟའི་གནས་སྤངས་དེ་འདྲ་ཆགས་པ་རེད།” ཅེས་ལན་བཏབ།

ཡང་ཁོ་ཚོས་བྱ་གཞན་པ་དེའི་སར་སྤྱོད་ནས་“ཁྱེད་རང་གནས་སྤངས་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་འགྱུར་པའི་ཐོག་མའི་ཀྱན་སྒོར་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྒྲུབ་བྱུང་ངམ།”ཞེས་སྒྲོན་མའི་དྲི་བ་དང་གཅིག་མཚུངས་དྲིས་པར།
ཁྱེད་ཚམས་ཀྱི་མཁུན་གྱི་འདུག་གམ། ཁོས་ལན་ག་རེ་བྱུང་བ་རེད། ཁོས་“ང་རང་རྒྱུ་དུས་ནས་ཕུ་ལགས་ཀྱིས་གང་གནང་བ་དང་ཁོང་གིས་ཉེས་རྒྱུང་བྱུང་བ་ཚང་མ་སེམས་ལ་གསལ་པོར་དྲན་གྱི་འདུག ད་དུང་ཁོང་གིས་གནང་སྤངས་དེ་ཚོ་མིག་ལ་མཛེས་པོ་དང་བྱ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་མིན་པས། ངས་སྒྲོན་མ་ནས་དེ་འདྲ་མི་བྱེད་རྒྱུའི་སེམས་ལ་དམ་བཅའ་བཞག་ཡོད་པའི་ངའི་ཐོག་མའི་ཀྱན་སྒོར་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན།”ཞེས་ལན་བཏབ།
བྱེད་གཉིས་ཀྱི་མིག་དཔེ་བརྒྱ་ས་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་པ་ས་གཅིག་ཡིན་ཡང་། ཁོང་གཉིས་སོ་སོའི་ཀྱན་སྒོར་བཟང་ངན་དང་། ཟུང་དོར་དཔེ་འབྱེད་མཁས་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་གཉིས་ལ་གཞན་ས་རྒྱ་བྱེད་ཁྱེད་པར་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་རེད།

སྒྲོན་གཅི་ལོག་པས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པའི་བསམ་པ་དེས་དམིགས་ཡུལ་ཕྱོགས་སུ་ལས་སྒྲུབ་པའི་ངང་བསྐྱོད་ཀྱང་བྱུང་འབྱས་དཀའ་ཁག་ཅན་ཞིག་བྱུང་ངེས།

༡༥ ལས་སྒྲུབ་བྱས་ན་དཀའ་ངལ་ནང་རྒྱུད་

དེ་སྔ་བྱུ་འཛོལ་མོ་གཅིག་ནགས་གསེབ་ལ་གཞན་གཏོང་བཞིན་གནས་པའི་ཆེ་མི་ཞིག་གིས་འབྲུ་སྐྱམ་གང་འཁྲར་ནས་འགྲོ་བ་མཐོང་བ་རེད། བྱུ་འཛོལ་མོ་དེ་མི་དེའི་མདུན་ལ་འཕྲུར་ནས་སྒྲུབ་ཆ་དྲིས་པར་“ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་པོའི་སྐྱམ་དེའི་ནང་ག་རེ་ཡོད་དམ།” མི་དེས་རང་གིས་སྐྱམ་ནང་གི་འབྲུ་དེ་དག་ཁྱོམ་ལ་འཁྲར་ནས་བཙོང་བ་དང་བྱ་སྒྲོ་དྲིག་ཙམ་རག་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་ཚུལ་བཤད་པས། བྱུ་འཛོལ་མོ་དེས་“ང་ལ་བྱ་སྒྲོ་མང་པོ་ཡོད་པས་སྐྱམ་དེ་ང་ལ་སྒྲོ་དང་ངས་བྱ་སྒྲོ་དྲིག་ཙམ་བཞོག་ནས་ཁྱེད་ལ་སྤྲད་ཆོག” ཅས་ལབ་པ་དང་ཉི་མ་རྒྱུ་མ་ནས་སུ་མཐུད་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ཆོང་དེ་བྱ་སྒྲོ་མ་ཟད་བར་དུ་བརྒྱབ་པ་རེད། བྱུ་འཛོལ་མོ་དེའི་བྱ་སྒྲོ་ཆང་མ་བཞོག་ཆར་བས་ཁོ་རང་ནམ་མཁའ་ལ་འཕྲུར་བྱུབ་ཀྱི་མེད་ལ། གལ་སྔགས་ཀྱི་ཉེ་འགྲམ་དུ་འབྲུ་འཛོལ་བར་ཡང་འགྲོ་བྱུབ་ཀྱི་མེད་པ་རེད། རིམ་པས་ཁོའི་ཕྱིའི་ལུས་པོ་མདོག་ཉེས་པར་གྱུར་པ་དང་། སྐད་གདངས་ཉམས་ནས་གཞན་གཏོང་མཚམས་འདྲི་དགོས་བྱུང་། དེ་ནས་མི་རིང་བར་ཁོ་རང་གི་བ་རེད་དོ།

རྒྱུང་དེས་བསྐྱབ་བྱ་གང་བཏུན་ནམ། དེའི་ནང་བསྐྱབ་བྱ་ཁ་གསལ་པོར་བཏུན་ཡོད། བྱུ་འཛོལ་མོ་དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་ཟས་འཛོལ་བའི་ཐབས་ལམ་ལས་སྒྲུབ་ཤིས་ཤིག་ལ་བསམ་སྒྲོ་བྱུང་བས་ཐ་མ་རྩོག་ཏུ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་སྤྲད་པ་རེད། ང་ཚོའི་མི་ཆེའི་ནང་ལའང་དེ་འདྲ་འབྲུང་བཞིན་པ་མ་རེད་དམ། ང་ཚོས་ཐངས་མང་པོར་ལས་སྒྲུབ་པའི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་འགྲུབ་རྒྱུའི་བསམ་སྒྲོ་བྱུང་བས་ཐ་མ་མའི་ལས་ཀ་ལ་སྒྲུས་ཆད་མི་ལྡན་པ་དང་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འསྤར་བཞིན་ཡོད།

རང་ཤེད་དང་འདོད་རྒྱུ་

མི་སྒྲེར་དང་ཚོགས་པ་ནང་ཕན་ཚུན་རང་ཤེད་ཆ་བའི་སྤྱོད་ལམ་ལྡན་པའི་ཐོག་རང་གི་ཁ་ལ་བྱེད་དགོས་ས་ནམས་དང་འབྲེལ་བ་མ་བྱས་ན་ཡར་རྒྱས་ཕྱོགས་སུ་གོ་མ་པ་སྒྲོ་མི་བྱུང་བ་ཡིན། གཞན་གྱི་རྒྱུ་ལ་དམིགས་པ་ཙམ་མིན་པའི་དྲང་པོའི་སྤྱོད་ལམ་གཞན་ལ་སྒྲོ་ན་དགོས། འདོད་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཉེན་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་ཐོབ་འདོད་

གྲིས་བསམ་པ་ཞིག་ལ་གོ་བ་ཡིན། ང་ཚོས་ཚོག་ཤེས་བྱ་བ་པ་དགོས་ཀྱི་ལས་འདོད་ངམ་བྱེད་མི་ཉན། དེ་ནི་
སེམས་ཀྱི་སྒྲན་ནད་ཡིན། འདོད་ངམ་གྱི་འབྲེལ་ལམ་མེད་པ་བཟོ་བཞིན་ཡོད། གང་འདྲ་བྱས་ནས་ང་ཚོའི་
འདོད་ངམ་ལ་ཚད་གཞི་བསྒྲིགས་དགོས་སམ། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་དྲི་བ་དེ་གསུམ་དྲིས་དང་།

༡ ངས་དེ་བྱེད་ཡོད་དམ།

༢ ང་ལ་དེ་དངོས་གནས་དགོས་སམ།

༣ གལ་ཏེ་ང་ལ་དེ་ཡོད་ན་དེས་ངའི་སེམས་ལ་ཞི་བ་དེ་སྦྱིན་བྱ་བ་བས།

འདོད་ངམ་ནི་རང་མཐོང་གི་ཚོར་བ་པ་ལས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དེས་གསལ་པོ་བསྒྲན་པ་དེ་ནི་གཞི་ཁྲམ་དང་
ཐོག་རྩ་ན་ཡིན་པ་དེ་རེད། འདོད་ངམ་སྤངས་ཀྱི་ནི་རང་གི་ཀྱི་དངོས་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་དང་ཚོག་ཤེས་པའི་
ཚོར་ལ་སྦྱོང་བ་ཀྱི་དེ་ཡིན། ཚོག་ཤེས་པར་བྱས་ནས་སྤོད་པ་ནི་དམིགས་ལུལ་ཀྱི་ཆུང་བའི་བསམ་སྒྲོལ་ལྟ་བུ་མིན།
.....མུ་འགོད།

ཤེས་བཅོམ་ཐོས་པ་ཅན་གྱི་ཉམ་ཆུང་གི་ཁ་སྟབས།།

བྱུན་པོ་ནོར་རྒྱལ་འབྱུང་བའི་དབང་ཤེད་གྲིས་བཅོམ་སྟེ།།

ཚོས་མཐུན་བཀྱར་སྟེ་བཞུགས་གཤམ་གོ་ལོག་ཏུ་བསྒྲེབས་ནས།།

སེང་གེ་བྱི་ཡི་འོག་ཏུ་འབྱུང་ཚུལ་འདི་སྟོབ།།

འཆོ་བ་ཕུད་རིག་པའི་ལམ་སྟོན།

སློབ་མཁན་མངའ་སྡེ་གི་སློབ་ཁྲིམས་ལྟར།

བཟའ་བཙའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་ཆབ་སྲེད་ཐུབ་པ་གནང་དགོས།

འོན་ཀྱང་། བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་བཟའ་བཙའི་རིགས་ནི་གཟུགས་གཞི་བདེ་ཐང་མེད་པ་དང་ནད་གཞི་མང་པོའི་འབྱུང་ཆ་གཙོ་བོ་ལྟ་བུར་མཐོང་གི་འདུག། གནས་སྐབས་འདིར་ཇི་ལྟར་སྤྱད་ཐུབ་པ་ལ་ཐོག་མར་བོད་མི་སྤྱི་བས་བཙའ་བ་ཆོའི་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སྐབས་དེ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ཡང་ཁོང་ཆོར་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚབ་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་ནང་ལ་མེད་པས། བཟའ་བཙའི་རིགས་དང་གནམ་གཤིས་སྤྱི་གས་ནི་ཐོག་མར་རང་ཉིད་གོ་མས་འདྲིས་སུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་དེ་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། གཞན་དཔྱད་བཙན་གོན་གྱི་ཉིན་ཁ་དང་། སེམས་འབྲལ་ཆེན་པོའི་འོག་འཆོ་བ། བྱས་བྱོལ་སྐབས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སྤྱི་གས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་ཉམས་སྤྱད་དུ་བཏང་བས། འབག་བཙོག་འགོས་སྤྱི་བ་དང་དབང་པོའི་རྩལ་ཤུགས་ཉམས་པ་སྤྱི་གས་འབྱུང་གི་ཡོད།

བོད་ནང་ལ་མཚོན་ན། བཟའ་བཙའི་རིགས་ནི་བཟོ་བྱ་ནས་ཐོན་བསྐྱེད་བྱས་པ་མིན་པས་དེ་ལ་རང་བྱུང་གི་ཆད་གཞི་ཆེས་ཆེར་ཐོན་པ་དང་། དེར་གྱི་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་གི་རྟེན་པར་སྤྱི་བའི་བཟའ་བཙའི་རིགས་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་ནི། ཇར་ཇོར་མང་པོ་ཞིག་ཐང་ཀར་བསྐྱུ་གསོག་གིས་ཐོན་བསྐྱེད་བྱས་པ་ཡིན་པས། ཟས་རིགས་དེ་ཆོར་ཟས་བཙུད་དང་གཏེར་རྒྱས་རིགས་གང་ཡང་སྤྲུག་མེད་པར་མ་ཟད། མི་ཡན་པའི་རྒྱས་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱ་ཆས་ཁོངས་ནས་ཡོད། རྒྱ་རྒྱུན་འདི་དག་གིས་མཁའ་རྒྱུད་གཙང་ཁོང་ས་ཁམས་མཐོ་པའི་བོད་ཡུལ་ནས། ཆ་གདུག་ཆེ་ཁོང་རྒྱུད་ཁམས་བཙོག་པའི་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་དུ་འབྱོར་བའི་བོད་མིའི་རང་བྱུང་གི་ལུས་ཁམས་ལ་གཡོ་སྤྱོད་མ་ཐེབས་པ་རེད།

དེས་ན་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཁག་ཅི་ཞིག་རེད་ཅེ་ན། གང་ས་འཕོར་ལ་གཞིགས་ནས་བཤད་ན། ཁྲག་རྒྱིང་ཆགས་པ་དང་། ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ། རྒྱུད་ཁྲག་འཐོར་བ་སྤྱི་གས་མཚོན་པའི་**ཁྲག་གི་འཐོར་སྤྱོད་ཀྱི་ནད་གཞི** (blood circulation diseases) ཡོད་པ་འདྲམ་སྤྱི་བའི་ཆད་གཞི་ཆེས་མཐོ་གོས་དེ་བོད་མི་ཆོ་ཆགས་འདུག།

བོད་ནས་གསར་དུ་འབྱོར་མཁན་གྱི་བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཐོག་མའི་ཆར་སྤྱི་བགས་གཙང་མ་དང་ཡག་པོ་ཡོད་ཀྱང་། བདུན་ཕྱག་རེ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱས་སུ་ལུས་ཡོངས་སྤྱི་བ་དང་འབྱར་ཐོས་ཁོངས་ཀྱི་ནད་འདུག།

མཁྱིམ་པ་དང་། སྤོ་པའི་ན་ཚད། གཞན་དང་དུང་ཟུང་ལྷན་པའི་དཀའ་ངལ་ནི་པོད་མིའི་
ཁྲིད་ལྷན་པར་དར་བྱུང་ཆེན་པོ་འདུག་པ་དང་། གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་(Diabetes)ནི་ད་ལྟོ་འཕེལ་བཞིན་པའི་
ནད་གཞི་ཞིག་རེད། ལྷ་མོ་ཙོང་མ་ནི། ལོ་ན་ཅན་པ་སྤྱི་ཡོངས་ལྟ་བུར་ཆོག་མཆོམས་ན་བཤད་དང་། འགྲེ་འགྲུག་དཀའ་
བ་བཅས་ནི་རྒྱ་ན་ལྟ་གྱི་ན་ཚད་ལྟ་བུར་དེ་དག་ལས་རིགས་ཁ་གསལ་གྱི་གཞི་ནི་ཉན་ཉན་ཁོང་ཆོའི་བརྒྱུད་པའི་འཆོ་
བའི་ཁྲིད་ནས་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་དང་འཕྲད་སྟོབས་ཀྱིས་ཡིན་པའི་སྐད་ཀྱི་འོན་ཀྱང་ཐམས་ཅད་དེ་ལྟ་མཁའི་ན་པ་
ཐག་ཆོད་རེད། ལྷ་མོ་ཙོང་མ་སྤྱི་ལོ་ན་ཅན་པ་ལྟ་བུར་མཐོ་བའི་མི་རྒྱུས་ལས་རེ་བྱུང་ལ་མཐོང་བ་རྒྱ་ཡོད་
པའི་གཟུགས་པོ་བདེ་མིན་གྱི་དཀའ་ངལ་དེ་འདྲ། པོད་མིའི་ཁྲིད་དུ་ལོ་ན་གཞིན་གཞིན་དེ་འདྲར་ཡང་མཐོང་བ་རྒྱ་འདུག་
དེའི་སྤྱིར། གནས་ཚུལ་གཤམ་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་དངོས་གནས་ནིར་འབྱུལ་ཤོར་འདུག་སྟེ་མ་ལམ། གཤམ་མོ་དེའི་
གཞི་ཅ་ཡང་ཟུང་རིགས་ལ་བསྟེན་ཚུལ་འདི་རེད།

ཕག་ཤ་དང་། གྲོ་བྱེ་དཀར་པོ། བྱེ་མ་ཀ་ར་བཅས་ནི་སྤྱི་ཡོངས་གཞིན་པའི་བཟའ་བཙའི་རིགས་ཡིན།

(ད་ལམ་བག་ལེབ་མངར་མོའི་རིགས་ཡོད་ཆད་དང་། ཀ་ར་གོ་རེ་སོགས་གྲོ་བྱེ་དཀར་པོའི་བཟོས་པའི་རིགས་ཆང་མ།)

ད་ལམ་པོད་མི་ཆང་མའི་ཁྲག་གི་སྟེ་ཆོན་ནི་Oདང་Bནད་འདིར་རྒྱུད་འདུག་པ་དང་། ཁྲག་གི་སྟེ་
ཆོན་འདི་གཉིས་ལ་ཟུང་རིགས་གང་ལ་བསྟེན་དགོས་དང་ངེ་ལྟར་བསྟེན་དགོས་མིན་ཐད་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་དམིགས་
བསལ་གྱི་ལམ་སྟོན་བྱེད་དགོས།

ཁྲག་རིགས་སྟེ་ཆོན་ O ནི་འཇམ་སྒྲིང་སྟེང་གི་ཁྲག་གི་སྟེ་ཆོན་ཆེས་སྤྱི་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་དང་།
སྟེ་ཆོན་འདིར་གཏོགས་པ་ཆོས་རང་བྱུང་གི་ཟུང་རིགས་ལ་བསྟེན་དགོས་པ་དང་། ལྷན་པའི་རིགས་ནད་ཉར་ཆོག་ས་
བྱས་པ་མིན་པའི་ཟུང་རིགས་དང་། གང་ལྟར་བཟོ་བྱ་ནས་ཐོན་བསྐྱེད་བྱས་པ་དང་གཅིག་ལག་གཅིག་བརྒྱུད་ཀྱིས་བཟོས་
པའི་ཟུང་རིགས་མ་ཡིན་པ་དག་ལ་སྦྱོད་དགོས། མ་དེའི་ཤ་དང་། ར་ཤ་ བྱ་ཤ་ ཉ་ཤའི་རིགས་པ་ལ་ཆེ་བཤད་དང་། སྟེ་
ཆོན་རིགས་ནི་ཁོང་ཆོར་མཆོག་ཏུ་ཡོད། ཟུང་གཡོལ་དུ་སྤོས་ཐག་ཆོད་པ་དང་ཆུ་སྤྱོད་དེ་ཅོས་བཟོ་མི་རུང་། ལྷ་
མཆོན་ནི་ཁྲག་གི་སྟེ་ཆོན་འདིར་གཏོགས་པ་ཆོར་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་པོ་བའི་བསྐྱུར་རྒྱུ་རིགས་འདྲང་པའི་གྲིག་ཡོད་པས།
སྟོད་ཀྱི་ཟུང་འདྲུ་དབང་པོ་ཁྲག་གི་ནད་ལས་སྤྱི་བའི་ངང་ནས་ཆུ་བསྐྱུར་ལངས་ནས་ཆུ་རུལ་ཆགས་པ་དང་གྲོད་ཁྲིགས་
སྤྱུས་པ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་རེད།

ཀོ་སྟེ་མ་འཕྲུང་། ཁྲག་རིཌ་སྟེ་ཆོན་འདིར་གཏོགས་པ་ཆོས་གྲོ་བྱེ་དཀར་པོའི་རིགས་དང་། འོ་མ་འཕྲུང་མི་རུང་། དེས་
རིགས་འདི་ལ་ཉ་ཅང་གཞིན།

ཁྲག་རིགས་སྟེ་ཆོན་B ནི་ཟུང་རིགས་སྤྱི་ཆོག་ལས་སྤྱི་བའི་ངང་ནས་འདྲུ་བྱུང་པ་དང་། སྟེ་
ཆོན་འདིར་གཏོགས་པ་ཆོས་ཕག་ཤ་དང་། བྱ་ཤ་ མ་ཆོས་ལོ་ཏོག་ ཤིང་ཏོག་ཨེ་ཕོ་ཀོ་ཏེ། (ཤིང་འབྲས་མངར་མོ་ཞིག) ལྷ་
ཏམ་བཅས་བཟའ་མི་རུང་། སྟེ་ཆོན་འདིར་གཏོགས་པ་ཆོན་བཟོའི་འོ་མ་འཕྲུང་རུང་བའི་སྟེ་ཆོན་གཅིག་ཤུ་དེ་ཡང་
ཡིན།

ཁྱུགས་རིགས་མེ་ཚན་A ལ་གཏོགས་པ་ཆོན་ཏེས་པར་དུ་དཀར་ཟས་(Vegetarian)གཙོ་བོར་
བཟུང་དགོས། འོན་ཀྱང་བྱ་གདང་ཉ་ག་ཡང་ཉུང་ཙམ་རེ་ཟས་ན་ཆོག རྩི་ཚན་འདིར་གཏོགས་པ་ཆོས་གོ་བྱེད་ཀྱི་
པོ་དང་། བྱ་མ་ཀ་ར། འོ་མ། མར། རྒྱ་གར་བའི་ང། མ་ཆོས་ལོ་ཏོག ཞོག་ཞོག ཁྱི་མ་ཁྱི མོན་སྒྲུམ་པོ།(རྩ་
སྐད་དུ་ཆེ་ཅི་ཟེར་ཞིང་། དེ་ཕྱིན་སྐད་དུ། Egg plan ཡང་ཟེར་བའི་སྒྲ་ཆ་ཡིན།) ཆ་ལུ་མ་བཅས་ལ་འཛེམས་ཟོན་བྱེད་དགོས། རྩི་
ཚན་འདིས་ང་ཤིང་ལོ་མའི་ཀོ་སྒྲིས་འབྱུང་ན་ཆོག།

སྐབས་བདེའི་ལམ་སྟོན།

ཟ་མ་བཟའ་དུས་ཚུ་སོགས་མ་འབྱུང་། ཟས་བཟའ་དུས་ཚུ་འབྱུང་བའི་བྱིས་རང་གི་ཟ་མར་
བསྐྱེད་བཅུག་ནས་ཟས་འདུ་པར་དཀའ་ངལ་བཟོ་བཅམ་ཡིན། དེ་བས། ཟས་ཐུན་རེ་རེའི་བར་སྟོང་སྐབས་སུ་ཚུ་
རྟོད་འཇམ་འབྱུང་དགོས། གལ་སྲིད་ཚུ་དེ་ཉ་ཅང་གུང་མོ་འདུག་ན་བྱིས་རང་གི་གཟུགས་པོས་དེ་ཉིད་པེད་སྟོད་གང་
ཡང་མ་བྱས་པའི་སྟེན་ཆ་པོར་བཟོ་དགོས་ཐུག་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཚུ་དེ་ཆ་དགས་ན། ཡང་བྱིས་ཀྱི་གཟུགས་པོས་དེ་
ཉིད་གང་མོ་བཟོ་དགོས་ཐུག་གིན་ཡོད། རང་གི་གཟུགས་པོའི་ནང་གི་དབང་པོའི་མ་ལག་ཁག་གཅིང་མ་བཟོ་བ་ལ་
བྱིས་ཀྱིས་འདེངས་ངེས་ཀྱི་ཚུ་འབྱུང་ནས་རང་གི་གཟུགས་པོར་རོགས་འདེགས་བྱེད་དགོས་པས། ཟས་ཐུན་རེའི་བར་
དུ་བྱིས་ཀྱིས་ཚུ་མེད་པར་ཆེན་པོ་བཞི་རེ་ཉུང་མཐར་ཡང་འབྱུང་དགོས། ཚུ་མེད་པར་བྱིས་ཀྱིས་རང་གི་གྲོན་ཆས་དང་
ཞལ་ལ་སོགས་གཅིང་མ་བཟོ་མི་ཐུབ་པ་དེ་བཞིན་དུ། ཚུ་མེད་པར་བྱིས་ཀྱིས་རང་གི་དབང་པོའི་མ་ལག་ཁག་ཀྱང་གཅིང་
མ་བཟོ་མི་ཐུབ། སྐབས་འདིར་བྱིས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་དྲན་དགོས་པ་ཞིག་ནི། འོ་མ་ནི་གཤེར་ཁུ་མིན་པར་བཟའ་བཅའི་
རིགས་ཡིན་པས་དེ་ཡང་ཟས་རིགས་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་ཟས་འདུ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཡིན། མ་ཟད། འོ་ང་དང་
ཀོ་སྒྲིས་སོགས་ཀྱང་མཁའ་མས་ལས་ཀྱི་བྱེད་ཆུང་གཤེར་ཁུ་མིན་པས། བདུང་བའི་རིགས་འདིས་སྦྱར་བཏང་གི་གཟུགས་
པོའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཚུ་སྐྱེམ་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

བྱིས་ཀྱི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཆར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་མི་འདྲ་བ་ཁག་གསུམ།

- 1 **སྦྱི་དཀར།** (Protein= སྦྱི་དཀར་ནི་ལུས་ཀྱི་སྦྱི་ཁྱེན་ཕྱ་ཕུང་གྲུབ་པར་མེད་དུ་མི་རིང་བའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་ཆ་གས་ཤིག་ཡིན།)
གདང་། ཉ་ག། བེང་ཏོག་ཨེ་ཕྱོ་ཀོ་། ཕུ་ར། སྒོ་ང་། སྒན་ཚུང་། སྒན་ཆེན།(Lentils)
བཅས་ལས་སྦྱི་དཀར་རྟེན་ཐུབ།
- 2 **ཆི་ལ་ཞག།**(Fats) སེམས་ཅན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ཆ་གདང་མར། འོ་མ། ཀོ་ཀོ་ན་ཏེ་སོགས་ལས་སྦྱིན་ཟོན་
པའི་ཆི་ལ་ཞག་རིགས་དང་། སྒྲི་ཆ་ལ་བྱི་རིགས་དང་། བེང་ཏོག་ཨེ་ཕྱོ་ཀོ་། ཉ་ག་བཅས་ལས་མ་སྦྱིན་པའི་ཆི་ལ་
ཞག་རྟེན་ཐུབ།
- 3 **བག་ཆེ་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས།**(starchy food རྩི་བྱ་མ་ཀ་ར་དང་། ཞོག་ཞོག་སོགས་ནས་རྟེན་ཐུབ།)
བྱེ་མ་ཀ་རའི་རིགས་སྤྱོད་ཆོགས་དང་། སྤང་ཅི། དུ་རམ། ཞོག་ཞོག་ འབྲས། བག་ལེབ་བཅས་ལས་རྟེན་ཐུབ།

(ཞིག་ཞིག་ནི་འབྲས་དང་བག་ལེ་བྱི་ཆབ་བྱེད་བྱ་བ་ལས་ཕྱོ་ཆལ་གྱི་ཆབ་མིན།)

ཕྱོ་ཆལ་དང་ཤིང་རྟོག་རིགས་ཀྱི་ནང་ནས་ཁྱོད་ལ་མཁོ་བའི་སྤྱི་དཀར་དང་། ཆེ་ལ་ཞག་བག་ཆོ་ཅན་བཅས་ཆང་མ་རྟེན་བྱ་བ་ལ་མ་ཟད། དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་གཟུགས་ཤིང་ཤེས་པར་རྟུ་མཁོ་བའི་ཟས་བཅུད་དང་གཏོར་རྩལ་རིགས་ཏུ་ཅང་མང་པོ་རྟེན་བྱ་བ། མ་ཟད་ཤིང་རྟོག་གིས་ཟས་འདྲུ་བའི་བྱེད་ལས་ལ་རིགས་འདེགས་བྱེད་བྱ་བ་ལོན། ལྷན་ཆུ་ན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤིང་རྟོག་རིགས་ཁ་ཟས་ཀྱི་ཕྱོ་ན་ལ་མ་གཏོགས་རྩལ་སྤྱི་བཟའ་མི་རུང་། ཤིང་རྟོག་བཟས་ན་ཁྱོད་རང་གི་གཟུགས་ཤིང་ཟས་འདྲུ་བ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་འདྲུ་བྱེད་གཤེར་ཁུ (Enzymes) འདོན་སྤེལ་བྱེད་པར་རིགས་འདེགས་བྱེད་བྱ་བ་ལ་མ་ཟད། དཔོན་ཤེས་ཀྱི་སྤྱི་རྩལ་རིགས་ཀྱིས་ཟ་མག་ཞན་དག་འདྲུ་བར་ཕན་ཚུབས་ཆེན་པོ་ཐོན་པ་ཡིན། དམིགས་བསལ་གྱིས་མྱེད་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས་གདང་། མྱོང་། ཉ་ག་ལྟ་བུ་འདྲུ་བར་ཏུ་ཅང་ཕན།

ཤིང་རྟོག་ནི་གྲོང་ཁོག་དང་རྒྱ་མ་བརྒྱད་ནས་འགྲོ་བ་ལ་ཟས་རིགས་གཞན་ལས་ཏུ་ཅང་འགྲོ་མགྲོགས་པ་ཡོད་པས། གལ་སྲིད་ཁྱོད་ཀྱིས་མྱེད་ཆེ་བའི་ཟ་མ་ཕྱོ་ན་ལ་བཟས་ན་དེ་ཉིད་འདྲུ་མ་ཆར་བར་རྟུ་གྲོང་ཁོག་དང་རྒྱ་མའི་ནང་ཡུན་རིང་པོར་ཕྱོད་པ་དང་། དེའི་རྩལ་སྤྱི་བྱེད་ཀྱིས་ཤིང་རྟོག་བཟའ་ན། དེ་ཉིད་གྲོང་ཁོག་དང་རྒྱ་མའི་ནང་སྤར་ནས་ཡོད་པའི་མྱེད་ཆེ་བའི་ཟ་མ་དེ་དག་བརྒྱད་ནས་འགྲོ་བར་བརྟེན་པ་ཡིན་པས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤིང་ནང་ལ་དབྱགས་ཀྱིས་ཁེངས་པ་དང་། རྒྱ་ལུང་སེལ་། མི་བདེ་བའི་ཆོར་བ་སྤྲོ་ཆོགས་བསྐངས་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་གྲོང་ཁོག་ལ་དཀར་ལ་ཆེན་པོ་བཟོ་ཤེས་རེད། མ་ཟད། ཟས་ཟིན་པའི་ཟ་མ་ཆང་མ་ཡག་པོ་འདྲུ་མི་བྱ་བ་ལ་རྒྱར་ནས་ཟས་བཟའ་བའི་གོ་ལང་མི་ཆོད་པར་གྱུར་བ་ཡིན།

མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡན་མི་ཐོགས་པའི་ཟས་རིགས་མང་པོ་བཟའ་བ་དང་ཡན་ཐོགས་པའི་ཟ་མ་བཟའ་བ་ལུང་ལུང་དེ་ལྟ་ག དེས་ན་ཕྱོ་ན་ཆུད་ནས་ཐོན་བསྐྱེད་བྱས་ཟིན་པའི་ཟས་རིགས་རྩལ་རྩལ་དེ་རིགས་ལ་འཛེམས་ཐོན་བྱ་དགོས།

མི་ཆང་མར་སྤྱི་སྤྱོམས་ཀྱིས་ཕྱོ་ཆལ་རིགས་མང་ཅམ་དགོས་པ་དང་། བག་ཆོ་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས་དེ་ལས་ལུང་ལུང་སྤྱི་རྩལ་རིགས་དེ་ལས་ཀྱང་ལུང་ལུང་ཞིག་ལས་མི་དགོས། ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་ཕྱོ་ཆལ་དང་ཉ་ཤིང་རིགས་ལས་རྟེན་བྱ་བ་འདི་མ་སྤྱི་ན་པའི་ཆོ་ལ་ཞག་གི་སྤྱི་རིགས་བཟའ་བྱ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱ་ཆ་ལས་རྟེན་དེ་པའི་སྤྱི་ན་ཟིན་ཆོ་ལ་ཞག་གི་སྤྱི་རིགས་ལུང་ཅམ་བཟའ་བྱ་དེ་ཡིན།

ཁྲག་རིགས་སྤེ་ཆོན་Oགཏོགས་པ་ཆོས་སྤྱི་དཀར་གྱི་ཟས་བཅུད་སྤེ་ཆོན་ཁག་གཞན་དག་ལས་ཆང་གཞི་མང་ཅམ་བཟའ་དགོས་ལ། ཁྲག་རིགས་སྤེ་ཆོན་Aལགཏོགས་པ་ཆོས་སྤེ་ཆོན་ཁག་གཞན་དག་དང་བསྐྱར་ན་བཟའ་བཅའ་ཡང་པའི་རིགས་བཟའ་དགོས།

གྲོང་ཁོག་འགྲང་པའི་ཆོ་མ་སྤྱང་དེ་ཟས་བཟའ་ཆར་རྩལ་གྱི་སྤར་མ་བཅོ་ལྟ་ཅམ་གྱི་རྩལ་སྤྱི་མགཏོགས་མི་སྤྱི་བཡིན་པས། ཟ་མ་བཟའ་དུས་གྲོང་ཁོག་འགྲངས་སོང་སྤྱི་པའི་ཆོ་མ་སྤྱང་མ་སྤྱི་པའི་ཕྱོ་ན་ནས་བཟའ་མཆོམས་བཞག་དགོས།

ཉིན་རེའི་ཟས་སྒྲ་བཞེན་ཚུལ་ཐད་ཀྱི་བསམ་འཆར།

ཞིགས་ཟས་སྒྲ་བས་སུ། ཤིང་རྟོག་དང་། གྲོ་བྱེ་ཨ་ཏུས་(white flour) བཟོས་པའི་བག་ལེབ་དང་གྲིན་
མོག་གང་རུང་། སྒོ་ང་། ར་བག་རེལ་། ཡང་ན་སྒྲུང་ཅི་སྒྲུགས་པའི་མངར་ར།

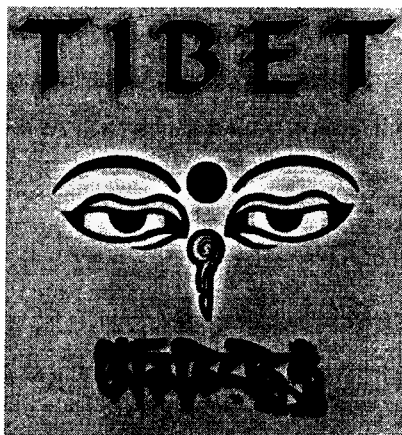
བར་གསེང་སྒྲ་བས་སུ། རྒྱ་རྩོད་འཇམ་ཤེལ་ཐོར་གཉིས། ར་བག་རེལ་ཤིང་རྟོག་

གྲང་ཟས་སྒྲ་བས་སུ། འབྲས་སམ་འབྲས་བྱུག་གང་རུང་། ཡང་ན་བག་ལེབ། དེ་དང་མཉམ་ཏུ་ཆོལ་
གང་རུང་ངམ་ཡང་ན་སྒོ་ཆོལ་གྱི་ཁུ་བ། ཉ་གཡམ། སྒོ་ང་། ཡང་ན་བོག་ག་ཉུང་ཉུང་ཞིག་

བར་གསེང་སྒྲ་བས་སུ། རྒྱ་རྩོད་འཇམ་ཤེལ་ཐོར་གཉིས་དང་། རེལ་། ཀེ་མྲིས། ར་བག་ར། ཅོ་ཀ་ལེན་
(chocolate) ཉུང་ཅམ་ཞིག་

དགོང་ཟས་སྒྲ་བས་སུ། ར་གཡམ་ཉ་ག་ ཡང་ན་སྒོ་ང་བཟོས་མ་དང་མཉམ་ཏུ། སྒོ་ཆོལ་དང་འབྲས་ཉུང་ཉུང་ཞིག་

ཅོ་མ་ཡིག་འདི་ཆེད་དུ་ཅོ་མ་མཁན་ནི་ཁྱ་མཁུ་རུ་བཞེན་གཞི་བྱས་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་བདེ་དོན་(Tibet Charity) ཆོགས་
པའི་སྒྲན་པ་ལུ་མཁུ་རུ་ཕེར་རྩུལ་(Gunver Juul) ལགས་ཡིན་ལ། ཁོ་མི་ནི་བོད་ཀྱི་བདེ་དོན་ཆོགས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་
འགན་འཛིན་ཡིན་ལ། ལོ་གསར་རིང་འདིར་བོད་མིའི་སྒྱུ་ཆོགས་ཁྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་གཙོ་བོར་བབྱུང་ནས་རོགས་འདེགས་
སྒྲ་མེད་བྱས་སོ།



མཚར་གདམ་ཁག་གསུམ།

རིག་གནས་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་

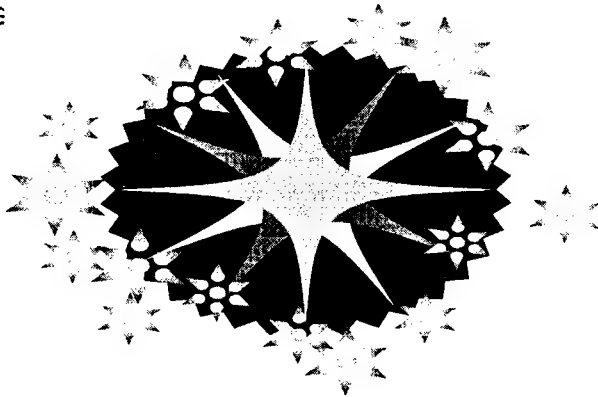
སྒྲིལ་མེད་འབྲུམ་གཅིག་གི་རྒྱུ་ཤོག་ཐོབ་པ།

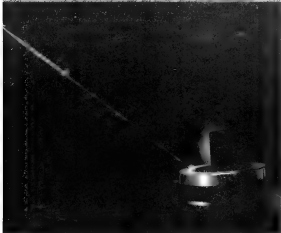
ཞང་ཆུང་ནི་མི་མང་པོར་མགོ་སྒྲོར་གཏོང་མཁན་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་དབྱར་ཁོང་ཆོང་དུ་སྒྲིག་པ་ལ་ཞང་ཆུང་གིས་སྒྲོར་མོ་འབྲུམ་གཅིག་སྒྲམ་ཞིག་གི་ནང་ལྷགས་དེ་སྡེ་དཔོན་གྱི་སར་བྱིན་ནས་སྒྲམ་པ་སྒྲོ་ལྷགས་བརྒྱུ་པ་དང་ཐམ་ཁ་ཡལ་ནས་ཁྲིམ་སར་“སྒྲོར་མོ་འབྲུམ་གཅིག་གི་རྒྱུ་ཤོག་གཟིགས་”ཅེས་རྒྱུ་ཤོག་ཆོང་བཞིན་ཡོད་པས་ཞང་ཆུང་གིས་“ཤོགས་པོ། རྒྱུ་ཤོག་ནས་ཐུང་ཀྱང་ལ་ཆོང་རྒྱས།”ཞེས་རེ་བ་བཏོན། ལ་ཆུང་གིས་“མི་རེ་རྒྱུ་ཤོག་སྒྲོར་མོ་བརྒྱུ་ལས་མང་བ་ཆོང་གི་མེད་”ཅེས་བཤད་ཀྱང་མ་ཉན་པས་མཐར་སྒྲོར་མོ་ལྷ་སྒྲོང་གི་རྒྱུ་ཤོག་བཅོངས། ཞང་ཆུང་ལ་བཅོས་གྲོགས་དང་རོ་ཤེས་མང་བས་ཁོང་ཆོས་རྒྱུ་ཤོག་ཉི་རྒྱུས་བྱས་པར་བརྟེན་མཐར་སྒྲོར་ཁྲི་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུ་ཤོག་ཉིས། ལ་ཆུང་གིས་སྒྲོར་མོ་འབྲུམ་གཅིག་གི་རྒྱུ་ཤོག་ནམས་བཅོང་ཆར་རྗེས་རྒྱུ་ཤོག་ནམས་ཤོག་སྒྲམ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་ལྷག་ནས་དཀྱིལ་དཀྱིལ་ཡང་ཡང་བཏང་རྗེས་རྒྱུ་ཤོག་འཕང་པས་ཞང་ཆུང་ལ་ཐོབ། ཁོ་ཤིན་ཏུ་དགའ་ནས་སྒྲམ་གྱི་སྒྲོ་ཐུང་ནས་ལྷ་སྒྲམ་ཆོད་འདྲིག་དང་རི་མོ་སྒྲུ་ཆོགས་ལྷན་པའི་ཤོག་བྱ་སྒྲོར་མོ་འབྲུམ་གཅིག་ཡོད་པས་ད་གཟོད་རང་ཉིད་མགོ་སྒྲོར་འོག་ཆུད་པ་ཤེས་ཀྱང་བྱ་ཐབས་ཟད་ནས་“ཁོས་སྒྲོར་སྒྲོར་གྱིས་ང་ལ་མགོ་སྒྲོར་བཏང་འདྲིག་”ཅེས་སྐད་ངན་གྱི་ཤོག་པོ།

ཉིང་ཉིང་བརྒྱུད་པ།

ད་ནང་ཞོགས་པའི་ཉིང་ཉིང་ཀྱང་མཚན་གྱི་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་པར་བརྒྱུད། ད་ཆ་ཆོགས་ཐེངས་དང་པོ་གྲོལ་རན་པ་མ་ཟད་གཉིས་པའང་ཆུགས་རན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་ད་དུང་ཉིང་ཉིང་མ་བརྒྱུད། ཅན་ལགས་ཀྱིས་“བྱ་ཤེས། ཁྱོད་བྱིན་ནས་ཉིང་ཉིང་གི་སྐད་སྒྲོ་བ་གྲུའི་སྒྲིང་གང་སར་གོ་བ་ཞིག་བརྒྱུད་ཤོག”ཅེས་གསུངས། ཁོ་ནི་འཛིན་གྲར་གཉིད་ལ་ཤོར་བས་དུས་ཆོད་གང་ཡིན་ཀྱང་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཀྱང་དབྱག་པ་ཞིག་ཁྱེར་ནས་ཉིང་ཉིང་བརྒྱུད་ས་རྗེས་བྱིར་ཡོང་དེ་“ཅན་ལགས་ཉིང་ཉིང་བརྒྱུད་པ་ཡིན་”ཅེས་བཤད། ཅན་ལགས་ཀྱིས་“ཉིང་ཉིང་གི་སྐད་གོ་མ་བྱུང་། ཡང་བསྐྱར་བྱགས་གང་ཡོད་བརྒྱུད་བར་སོང་”གསུངས་པས། ཁོས་ལྷགས་རིང་ཞིག་ཁྱེར་ནས་བྱགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་བརྒྱུད་ས་ཤིང་བྱིར་ལོག་ནས་“ཅན་ལགས་ཉིང་ཉིང་བརྒྱུད་པ་ཡིན་”ཞེས་བཤད།

གྲིང་ཐར་ནི་ཤོང་གསེབ་ཞིག་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་རྒྱུ་ལ་ནས་པ་མ་གཏིས་ཀྱིས་སློབ་བྱར་བཏང་། བྱིས་སུ་སློབ་
 བྱ་ཆེན་མོ་བོན་རྟེན་སྐྱེས་སྐྱེས་པ་ལས་ཁྲུང་པ་ཞིག་དུ་ལས་ཀ་ཤེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་དང་སྐྱེས་པ་བུ་མོ་ཆེ་སྐྱེན་ཞེས་པ་མཛེས་ཐུན་
 བྱུང་ནས་གཏེན་སྐྱིག་ཤེད་རྒྱ་ལྷར་ཁོ་འཕ་ཡང་སྐྱེས་པ་ཡོང་ནས་གཏེན་སྐྱིག་རྟེན་པ་ཤེད་ཀྱི་དགའ་སྟོན་པ་རོལ་བ་ཞིན་
 བའི་སྐབས་སྤྱང་པོ་ཞིག་སྟེང་བས། ཁོ་ནི་གྲིང་ཐར་གྱི་ཤོང་གསེབ་ནས་ཡིན། ཁོས་གྲིང་ཐར་གྱི་ཨ་པར་ཁ་རྒྱུན་ལྟར་“ཨ་
 ཁང་འཆི་མེད་འགས་པ་ཀྱ་ཤེས་བཤེད་ལེགས་”ཞེས་འཆམ་འདྲི་བྱས། ཁོ་ལ་འང་རྒྱུ་ཆེན་པོ་མ་པར་སྐྱེན། འཕྲོ་ཁར་གྲིང་
 ཐར་གྱིས་ཁ་རྒྱུན་ལྟར་“ཨ་ཁུ་སྟེན་རྒྱུང་འགས་གཤེད་ཐེབས་ཨ་”ཞེས་སྐྱེལ་མ་བྱས། ལྷ་མགོན་རྣམས་ཀྱིས་ཁོ་དག་ཏིས་
 ལ་“ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ཁང་”ཞེས་ཡུལ་མི་གན་བྱིས་ཡོངས་ཀྱིས་འདོད་སྲུལ་གྱི་ཁ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཤེས་པར་གྲིང་ཐར་
 རིགས་རུས་མི་གཙང་བ་ཡིན་པར་སྐྱེས་ནས་ཁོ་མཉམ་དུ་ཆང་མོར་གཅིག་གི་ནང་ཆང་མ་བཏུང་། ཆེ་སྐྱེན་གྱིས་ཀྱང་
 ཁོ་དང་མཉམ་དུ་གཏེན་སྐྱིག་མི་ཤེད་རྒྱ་བཀད་ནས་ཁོ་གཏིས་ཁ་ཁ་བྱས། གྲིང་ཐར་གྱི་ཨ་པར་“ཆང་མ་བཟོ་མ་ལན་དེ་
 མིང་དེ་རེད་”ཅེས་ཤོང་གསེབ་དུ་ཕྱིར་ལོག་ནས་ཡུལ་མི་ཆོར་“དུས་ད་ནས་བརྒྱུད་མི་སྐྱེས་ཀྱང་ད་ལ་ཨ་ཁང་ལ་བཟོ་
 ཆོག་”ཅེས་བཤྲོད་པ་ཤིང་།





ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་ལས་འཕྲོས་བའི་གཏམ་ཕུ་རྒྱ་དངས་ མའི་བཞུར་ལྷ།

རིག་གནས་ཀྱི་ལ། ཆབ་མདོ་མོ་བཟང་།

འདི་གཞིགས་ལྷ་བའི་སྒྲིབ་གཡོགས་ཡོངས་བུལ་བའི།

བདེན་གཉིས་མཉམ་པར་གཟིགས་པའི་ཡེ་ཤེས་སྒྲིབ།

གང་ལ་མངའ་བ་མཆིན་བརྟེན་ལུས་པའི་བདག།

དོན་ཀྱན་གྱུབ་པས་དགེ་ལེགས་ཆར་དུ་བསྐྱེལ།

ཞེས་ཡུལ་དམ་པ་རྣམས་ལ་མཆོད་པར་བརྟེན་པས་ཕྱོན་བསུས་ནས་ཐོག་མར་ཕྱོན་སྒྲིབ་པའི་གཏམ་
ནི། འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་ཚོམ་པ་ལ་འདུག་པ་ནི། ཆེས་རྒྱབས་ཆེ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། མོ་
གྲོས་དང་མོར་ཅེ་འི་འདུ་འགོད་ཀྱིས་ལག་རྒྱུ་གསལ་བའི་མཆོན་ཉིད་དང་ཁོ་ལག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་
ཚོམ་རིག་ཅིག་གི་སྒྲིབ་ཡོན་དང་དབྱེ་མཆོམས་ཇི་བཞིན་གཞལ་དགོས་ན་དེ་ལས་ཀྱང་འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་
དང་མཐོང་ཐོས་ཐུང་གསུམ་གྱི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་སྒྱུ་ལའི་གོ་ས་དེས་ཅན་ཞིག་ཟེན་དགོས་པ་ཆད་གྲུབ་དུ་སྒྲིབ་
འོན་ཀྱང་ཕྱན་ནི་དེ་འདྲའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་དབྱེད་པ་དང་ཚོམ་པ་ལ་འདུག་པའི་སྒྲིབས་པ་ནི་ནམ་མཁའ་མེ་དོག་གི་
མཆེད་རྒྱར་གྱུར་མོད། མའོངས་པར་ཚོམ་རིག་གི་གར་སྒྲིབ་ཐོག་ཅི་དགར་འདུག་ཐུབ་པའི་བག་ཆགས་
འདྲིལ་སྒྲིབ་དང་། རང་དང་སྐལ་བ་མཉམ་པ་དག་ཚོམ་རིག་གི་མཁའ་དབྱིངས་མཐོན་པོར་རྣམ་དབྱེད་ཀྱིས་
གཤིག་བྱུང་བགྲད་དེ་ཅི་གར་ཅེན་པའི་སྒྲིབ་དུ་ད་ལན་དོན་རྒྱན་སོ་ལྟེན་ནང་ཆོན་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་གྱི་སྒྲོར་ལ་
བྱིས་མོའི་རྣམ་དབྱེད་ཀྱིས་དབྱེད་པ་རགས་ཅོམ་བཏང་བའི་ཁུལ་བཞིས་པའོ།

དང་པོ། སྒྲན་ངག་མེ་ལོང་མ་བོད་དུ་མ་དར་ཕྱོན་སྒྲན་ངག་དང་ཁྱད་པར་དུ་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་
མོགས་སྒྲིབ་ཕུལ་གྱིས་གཏམས་པའི་སྒྲན་ཆོག་འབྲི་སྒྲིབ་ཡོད་མེད་བཤད་པ།

སྒྲན་གཞུང་འདི་བོད་དུ་མ་དར་ཕྱོན་གྱི་ལོ་རབས་དུ་མའི་རིང་བོད་དུ་ངག་ཐོག་གི་སྒྲན་ངག་དང་།
ལྷ་སྒྲོག་རང་བཞིན་ཅན་དུ་གྱུར་པའི་ཡིག་ཐོག་སྒྲན་ངག་གཉིས་ཆར་དར་ཡོད་ཅིང་། དང་པོ་ངག་ཐོག་སྒྲན་
ངག་ནི་བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་སྒྲིབ་ཆོགས་ནས་དར་བྱུང་བྱུང་བའི་ཐོག་མར་མི་ཡི་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་གོ་བད་
འཕྲོད་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། སྐབས་དེ་དུས་བོད་དུ་ཡིག་འབྲི་སྒྲིབ་མ་དར་བས་ཕན་ཚུན་
བར་སྒྲན་ཆོག་གི་ལམ་ནས་ཆོག་གྲག་དང་ཁ་ཤིགས། འཕྲུ་སྒྲིབ་བྱེད་སྒྲིབ་ཡོད་པ་ནི་”བོད་ཀྱི་རབས་
ཉེར་བདུན་པའི་བར་དུ་སྒྲིབ་ཐེ་ཕུ་བོན་གསུམ་གྱིས་ཆབ་སྲིད་བསྐྱུངས་”ཞེས་གསུངས་པ་ལས་སྐབས་དེ་དུས་

ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྲོག་སྡོར་སོགས་གདམས་ཀྱི་ལུ་ལོ་ལམ་ནས་ཕན་ཚུན་གོ་བདེ་སྤྱོད་སྲོལ་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།
དེའི་རྒྱུ་མཚན་ལེན་སྒྲུབ་པོའི་སྒྲུབ་པོ་དེ་ཡིག་འདི་གསར་དུ་བཏོད་པ་ནས་བཟུང་ཡིག་ཐོག་སྟེན་ངག་འབྲི་
སྲོལ་བྱུང་ཡོད། ཡིག་ཐོག་སྟེན་ངག་དེ་དག་ཡལ་མོ་ཆེ་རང་བཞིན་བཞེད་པའི་ཐོག་ནས་ཐོག་མར་བྲིས་
ཤིང་། དེ་མིན་འཁྲོག་བཞེད་ཀྱི་ཀྱན་དཔེ་ཀྱན་དང་། གཟུགས་ཀྱི་སྟེང་པར་ཚོམ་ཚལ་ཁྱུང་པར་བ་ཡུལ་
བྱུང་གི་ཀྱན་དང་། བསྐྱུ་བཞེད་། རབ་ཏོག་གི་ཀྱན། སྐྱ་ཀྱན་བྱ་དཀའ་བ་སོགས་འབྲི་སྲོལ་བྱུང་། བཅོན་
པོའི་མགུར་སྐྱུའི་ནང་དུ་བསྐྱུས་བཞེད་དང་། སྐལ་བྱུང་གི་ཀྱན་མང་པོ་ཞིག་བྲིས་འདུག་པ་འདིར་དཔེ་མཚོན་
ཙམ་ཞིག་བྲངས་ན། བྲི་འདུས་སྤོང་གི་ནམ་ཐར་ནང་ཁེ་གདོད་ཅི་མདོ་སྐྱང་གིས་མཆིད་ཐངས་པར། “འོག་
ན་ནི་བཅའ་སྲོལ་པ་འདིས། མཁྲོགས་སམ་ནི་ཕྱལ་མ་འཛོ། རྒྱལ་མ་ནི་མཐའ་བཞི་འདུལ། བྲི་བཞེས་ནི་
ཁྱིས་ཁྱི་མཐོང་།” ཞེས་སྐལ་བྱུང་གི་ཀྱན་འདི་མེ་ལོང་མའི་ནང་གི་སྐལ་བྱུང་གི་ཀྱན་དང་ཁྱུང་པར་གང་ཡང་
མེད་ལ། ཚོམ་ཚལ་ཡང་ཡལ་ཆེར་གཅིག་པར་མཐོང་། སྤྱིར་བཅོན་པོའི་སྒྲུབ་སྐྱེ་སྟེན་ཚོམ་ཡལ་ཆེར་ནི་
སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཛོ་བའི་དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སྤང་དང་། འཛིག་རྟེན་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱི་བྱ་དངོས་ནམས་བཞེད་གཞི་
གཙུག་པོ་བྱས་ཡོད་པས་འཛིག་རྟེན་དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛོ་བ་དང་བར་ཐག་ནི་ཙམ་ཡོད་པས་རང་བཞིན་བཞེད་པའི་
ཚོམ་གཤིས་གསལ་ཆེ་ལ་དུང་འཁྲོག་བཞེད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་མི་རྒྱུང་བ་ཞིག་ཀྱང་མཆིས། འོན་ཀྱང་སེལ་བྱའི་
དུས་ནས་བཟུང་སྟེན་ཚོམ་ཡལ་ཆེར་སྐྱུང་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གན་ཤུགས་ཐེབས་ཏེ་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་འཛོ་བ་
དངོས་དང་བར་ཐག་ཅུང་རིང་དུ་སྤྱིན་ནས་ཀྱན་ཡལ་ཆེར་སྐལ་བྱུང་སོགས་འཁྲོག་བཞེད་སྟེན་ངག་འདི་དག་
པོད་སྤྱོད་བྱེད་སྲོལ་མང་བར་སྤྱང་། འོན་ཀྱང་སྐབས་དེ་དུས་སྟེན་ངག་ཡལ་ཆེར་མེ་ལོང་མ་དང་མཐུན་གས་
ཆེ་ཞིང་ཚོམ་གྱི་སྐྱུ་ཚལ་ནི་ཆད་པེས་ཅན་ཞིག་ཟེན་ཐུབ་ཡོད་ཀྱང་། སྟེན་ཆོག་དེ་དག་ “སྐལ་བྱུང་”
ཞེས་སོགས་ཀྱི་བྲ་སྟེང་མེད་ལ་དེ་དག་རི་ལྗར་འབྲི་དགོས་མེན་གྱི་གཏན་འཇཉག་བྱས་པའི་སྤྱིག་གཞི་ཅན་གྱི་
ཚོམ་གཞུང་སོགས་གང་ཡང་མེད་པར་སྤྱང་ངོ་།།

གཉིས་པ། སྐལ་བྱུང་གི་ཀྱན་གྱི་རོ་པོ་དང་། དབྱེ་བ། དེའི་ཁྲབ་ཆད་སྐྱོར་ལ་ཅུང་ཟད་བཤད་པ།

༡ སྐལ་བྱུང་གི་ཀྱན་གྱི་རོ་པོ་ནི། རབ་ཏོག་ཀྱི་ཀྱན་འདི་དེ་དག་དང་། འཛིག་རྟེན་
མཚམས་ལས་བཅུལ་གྱུར་པ། སྐལ་དུ་བྱུང་བ་བཞེད་པ་འདི། ཀྱན་གྱི་དམ་པ་ཡིན་ཏེ་དཔེར། ཞེས་དངོས་
པོ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཁྱུང་པར་མཚོག་དུ་གྱུར་པ་བཞེད་འདོད་ཀྱི་སྐོ་གང་ཞིག་འཛིག་རྟེན་ན་ནི་ལྟར་གནས་ཆོད་ཀྱི་མཚམས་
ལས་བཅུལ་བར་གྱུར་པའི་ཉམས་ཀྱི་བཞེད་ཚུལ་སྐལ་དུ་བྱུང་བ་བཞེད་པ་འདི་ནི་ཀྱན་ཀྱན་གྱི་མཚོག་དུ་གྱུར་པའི་
སྐལ་བྱུང་གི་ཀྱན་གྱི་རོ་པོ་འོ། སྐལ་བྱུང་གི་ཀྱན་འདིའི་ཐབས་ཚལ་ནི་སྟེན་ཚོམ་གྱི་ཁྲོད་ན་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་
ཡིན། ཀྱན་འདིས་བཞེད་འདོད་དངོས་པོ་དེ་ལ་ཐུན་པའི་ཁྱུང་ཆོས་དེ་དག་གཞིར་བཟུང་སྟེ། རྒྱུད་ཀྱི་ཆོག་གི་
སྤྱོད་ནས་ཁྱུང་གིས་བཞེད་པའི་ཐབས་ཀྱིས་བརྟེ་དུང་ལ་མཛོན་པ་དང་། སྤྱང་བརྟན་ཟབ་དུ་བཞེད་སྐལ་བྱུང་། སྐལ་
བྱུང་གི་ཀྱན་འདི་གཞི་ཐུན་ཆད་ཡོད་ཀྱི་ཁྱུང་བཞེད་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ། དཔེར་ན། དགེ་བཤེས་ཆེན་པོ་ཆེ་
ཏན་ཞབས་དུང་རྒྱུ་ཤུ་པ་ཞེས་པ་ལས། “སྤྱང་མ་ཐང་དུ་ཁྱུ་མེད་སྐྱོམ་པའི་སྤྱིག་བསྐལ་བཞེད་པར་གྱིས།

འོན་ཀྱང་དངས་བསིལ་ལེགས་པའི་མངར་རྒྱན་བར་མེད་འདྲིམ་ཁུངས་ཀྱི་མེད་ན། འིག་པའི་སྒོ་མ་པའི་མེ་
དཔུང་དག་པོས་བདག་ཡིད་ཁང་པ་བསྐྱེགས་མིན་ནམ།”ཞེས་དང་། གཞོན་ཏུ་ཟུམ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་བརྟུན་ལས། “འིག་
རྟོན་མིན་པའི་ལྷ་ལམ་མཛེས་པའི་རྒྱན། མི་བདག་ཉི་མཱ་རྒྱུད་གི་གཟི་བྱན་འབར། མྱོན་འཁོར་རྒྱ་རྒྱར་མེད་
པའི་བྱངས་སྟེང་གིས། མཛུགས་གང་བར་བྱུར་པ་འདྲིམ་ནང་ནས། མྱོ་གྲོས་ཅན་རྣམས་མེས་པོ་ཆངས་པ་ཡང་།
སྦྱངས་པ་སྟེར་པའི་རྣམ་དཔྱད་མཐུ་ཆེ་ཞིང་། དཔལ་བས་བསྐྱེམས་རྣམས་བྱུང་འདྲུག་དབྱེ་བས་བྱུང་། མོ་ལ་
ལ་འགྲོད་པའི་གྲགས་པས་སྟོན་བྱུང་མོད།” ཅས་ཏེ་མཆར་ལུ་བྱུང་གི་སྟོན་སྟོན་ག་པོ་འདྲིམ་ཏེ་
བཅེ་དུང་མངོན་རྟེན་དུ་བྱོན་པ་དང་། རྒྱུད་བརྒྱན་རྣམས་མེས་པོ་ལྷ་ལམ་དུ་གར་བ་བྱེད་བྱུང་གི་ཡོད་
པ་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་ཏེ་ཤེས་ནུས་སོ།

༡ ལུ་བྱུང་གི་རྒྱན་ལ་དཔེ་ན། བྱང་འཕགས་དང་། ཐེ་ཆོམ། དེས་པ། ཏེ་མཆར་ལུ་བྱུང་
བཅས་བཞིར་དཔེ་ཡོད་པའི་དང་པོ། བྱང་འཕགས་ལུ་བྱུང་ནི། ཅ་བ་ལས། མ་སྒྲི་ཀྱ་ཡི་སྤྱང་ཆོགས་ཅན།
ལུས་ཀྱི་རྒྱུ་བྱུང་པའི་ཅན་གཤེར། དཀར་པའི་གོས་ཅན་མངོན་འགྲོ་མ། རྒྱ་བའི་འོད་ལ་མཆོན་མ་ཡིན།
ཞེས་མེ་རྟོག་མ་སྒྲི་ཀྱ་ཡི་སྤྱང་ཆོགས་གསར་པའི་དོ་གཤེད་ཆོད་བཅིངས་ཅན། ལུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་དཀར་པོའི་
བྱུགས་པས་གཤེར་བ་དུ་ཀྱ་ལའི་རས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པ་སོགས་དཀར་པའི་བྱ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་མངོན་འགྲོ་
མ་སྒྲི། ཆགས་རྒྱས་མ་འདྲི་ནི་འཇིག་རྟེན་ནི་གི་རྒྱ་དཀར་པའི་དཔེར་འོས་པ་སྟོན་གཤེར་བྱུང་བའི་འོད་
དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་རྒྱུད་བས་དཔེ་འབྱེད་མ་རྒྱས་སོ་ཞེས་ཅུང་ཟད་ཐེ་ཆོམ་ཟེ་བའི་རྣམ་པ་དང་ཐུན་པའི་
ཉམས་བྱུང་པར་ཅན་གྱིས་བསྟོད་པའོ། འདི་ཡི་ཐད་“འོད་ལ”ཞེས་དང་“འོད་ཀྱིས”ཞེས་རྒྱན་དག་སྒྲི་བའི་
དབང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བར་ལུང་རིགས་དུ་མས་བསྐྱབས་པར་མཛད་འདུག་ཀྱང་། “འོད་ཀྱིས་
”ཞེས་བརྟུན་ཐད་ཀར་དཔེ་ཅན་དེ་དཔེ་ལས་སྒྲགས་པའི་ལ་འགྲན་མི་རྣམས་པ་སྟོན་པས་གཙོ་བོ་དཔེ་རྒྱན་གྱི་ཉམས་
ཅམ་ལས་ལུ་བྱུང་གི་ཉམས་དེ་ཅམ་མི་ཐུན་པ་དང་། ད་དུང་དཔེ་རྒྱན་གྱི་ཉམས་ཆེ་བས་ལུ་བྱུང་གི་དཔེ་ལས་
ལོགས་སུ་དཔེར་མེད་པར་འགྱུར་ན་ལུ་བྱུང་གི་དཔེ་ལས་ལོགས་སུ་ལུ་བྱུང་གི་རྒྱན་བཞག་པ་ལ་དགོས་པ་ཆེར་
མ་མཐོང་རོ།

མཁས་པ་འགས། “འོད་ལ”ཞེས་བརྟུན་ཆེ་དཔེ་ཅན་དཀར་པའི་ཆོས་གསུམ་ཐུན་པའི་མཛེས་མ་འདིས་
དཔེ་རྒྱ་འོད་ལ་འགྲན་མི་རྣམས་ཞེས། “མཆོན”ཞེས་པ་དེ་“འགྲན” ཞེས་པའི་དོན་དུ་འབྱུང་བས་ལུ་བྱུང་
གི་རྒྱན་ཡིན་པ་ཉམས་པ་མ་ཟད། རྒྱན་དག་གི་རྒྱན་ལས་ཀྱང་ཕྱི་རོལ་དུ་འགྱུར་རོ་ཞེས་བརྟུན་ཀྱང་། དེ་འདྲའི་
མོར་གཞིའམ་འབྲུལ་གཞི་ནི་ཐ་སྟངས་ལ་མོངས་པའི་སྒྲི་བོ་མེ་འགའ་ལས་རྒྱན་གཞུང་ལ་ཞུགས་མེད་ཐ་སྟངས་ལ་མཁས་
པ་དག་ལ་ནི་དེ་ཐུའི་འབྲུལ་གཞི་རྣམས་ཡང་འབྱུང་མི་སྟེང་པོ། དེ་བས་ན་“འོད་ལ”ཞེས་རྒྱ་དཔེ་དང་མཐུན་པའི་
རྣམ་དཔེ་འདུན་པ་སྦྱར་ཆེ་སྦྱར་གཞི་དང་སྦྱར་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་པར་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་ཁྱད་པར་མེད་པ་ཐུར་
རྒྱུད་བས་དཔེ་འབྱེད་མ་རྣམས་ལ་ཐུ་བྱུང་ཟད་ཐེ་ཆོམ་ཟེ་བའི་ཉམས་ཀྱིས་བརྟུན་ཆུལ་བྱུང་པར་བ་འདིས་ལུ་བྱུང་
གི་རྒྱན་གྱི་ཉམས་གཙོ་འདོན་བྱས་པ། དཔེར་ན། འོད་མཁས་པའི་དཔེར་བརྟུན་ལས། “བསྐྱེལ་པའི་མེ་དུང་
དཔུས་ན་མཆོན་མ་ཡིན།” ཞེས་རྣམ་དཔེ་འདུན་པ་སྦྱར་བ་དང་། འབྲུག་ཁམས་སུ་ལ་ཐུན་འདྲིམ་ཆོས་ཀྱི་

ཉི་མས། “རིན་ལྗངས་པས། ཟླ་བའི་འོད་ཀྱིས་ཞེས་ནས་དབྱེ་གསུམ་པར་བརྒྱུར་བ་ནི་དཔེ་རྒྱན་དུ་འགྱུར་ཞིང་། རྒྱ་དཔེར་ནས་དབྱེ་བུ་ན་པ་ཡོད་པ་དང་འགལ་ཞིང་གཞུང་གི་དགོངས་པ་སྤར་བཞུག་ཟིན་པ་ལྟར་རོ།” ཞེས་དང་། དུང་དཀར་རིན་པོ་ཆེས། “རབ་དཀར་ཀ་གི་འི་གོས་དང་ཐོད་ཆིངས་ཅན། །བཞིན་རས་པ་སྤྲུ་རྒྱས་པའི་འཛུམ་མདངས་ངོམས། །ལྷུང་སྒྲོབ་རྒྱངས་འཁོར་ནང་གནས་སྤྲན་པའི་ཆོགས། །རྒྱ་ཆེན་གངས་རིའི་དབུས་ན་མཆོན་མ་ཡིན།” ཞེས་མཁས་དབང་དུ་མས་མགིན་གཅིག་དུ་བརྗོད་པ་དང་ད་དུང་ཕུལ་བུང་གི་རྒྱན་ལ་ལྷུང་བརྗོད་ཅས་དུ་མ་ཟད་བརྗོད་ཚུལ་གྱི་ཉམས་ཁུངས་ཀྱི་འཕགས་པ་ཞིག་དགོས་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཁྱད་འཕགས་ཕུལ་བུང་དང་། བེ་ཆོམ་ཕུལ་བུང་། དེས་པ་ཕུལ་བུང་གསུམ་ཆ་ལ་བེ་ཆོམ་ཟེའི་རྣམ་པས་བརྗོད་དགོས་དེ། འབྲུག་ཁམས་སྤུལ་གྱིས། “རྩི་ལྷུང་འདི་ཕུལ་བུང་ཡིན་པ་དེ་བཞིན་དུ་བེ་ཆོམ་གྱི་གནས་མེད་པ་ལ་བེ་ཆོམ་ཕུང་བ་ལྷུང་བུས་པ་མོགས་ཀྱིས། “རྩི་ལྷུང་འདི་ཕུལ་བུང་ཡིན་ལ།” ཞེས་གསུངས་པ་ལ་དཔག་ནས་ཤེས་བྱ་བ་པར་དེས། རྒྱན་འདི་དང་ལེའུ་དང་པོའི་མངོས་པའི་ཡོན་ཏན་(ཤར་པའི་ལུགས་) བར་གྱི་ཁྱད་པར་ནི་སྤྲན་གཞུང་པ་ལ་མོ་ཆེ་ལས་འབྱུང་བ་བཞིན། ལེའུ་དང་པོའི་མངོས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་དཔེ་ནི། དཔེར་ན། ལག་པ་ཞིག་ཕུ་དུང་གི་ནང་དུ་འཛུགས་བཞིན་པ་ཞིག་ལ་ལག་པ་འདི་ཆེ་བྲགས་ནས་གང་དུ་འང་མ་ཤོང་ངོ་ཞེས་པ་ལྷུང་བརྗོད་ཐལ་ཆེ་བས་སྒྲི་པོ་པལ་ཆེ་བའི་ངོར་དེ་ཅམ་མི་མངོས་པ་དང་། ཕུལ་བུང་ནི་ལག་པ་འདི་ཆེ་བྲགས་ནས་གང་དུ་ཡང་རྒྱད་དཀར་ཡང་འདིར་རྒྱད་པའི་ནད་ཏུ་ལ་མཆོན་ཞེས་ལྷུང་བརྗོད་དང་བརྗོད་ཚུལ་ཁྱད་པར་བ་གཉིས་ལྷན་ཡིན་པས་སྒྲི་པོ་པལ་མོ་ཆེའི་ངོར་བསམ་ན་ཡིད་ལ་འཛུགས་བདེ་བ་དང་། ཐོས་ན་སྤྲན་ཞིང་འདེབས་པའི་རྒྱན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། གཞན་བེ་ཆོམ་དང་། དེས་པ། བྲགས་པའམ་ངོ་མཆར་ཕུལ་བུང་མོགས་ནི་སྤྲན་གཞུང་གཞན་ལས་བུང་བ་ལས་གསལ་པོར་རྟོགས་ནུས་པས། དེ་ལས་གཞན་དུ་སྤྲུ་དཔེ་ནོ།

༡། ཕུལ་བུང་གི་རྒྱན་གྱི་ཁྱད་པར་ནི། རྒྱན་འདི་ནི་ཙོམ་ལུས་བཅད་ལྷག་སྤྱི་ལ་གསུམ་ཆར་གྱི་ནང་དུ་སྒྲོད་ཆོག་ཅིང་བརྗོད་བྱ་ལ་ཡང་། དམངས་གཞས། གེ་སར་སྒྲུང་། རྣམ་ཐར། རྟོགས་བརྗོད་མོགས་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཕུལ་བུང་གི་ལམ་ནས་འབྲི་ཆོག་པ་དཔེར་ན། ཆོག་བཅད་ནི། གེ་སར་སྒྲུང་ལས། “ཁ་སང་ཉི་མའི་སྤྲོ་ལ། །བྱ་ལྷ་བ་མིག་གིས་མི་བཟོད་ཅིང་། །བསམ་པ་ཞིབ་ཀྱིས་མི་ལང་བ། །གཟུགས་ཆེ་བ་རི་པོའི་གནོས་དང་མཉམ། །གཤོག་གཡས་པས་ཤར་སྒྲོགས་ཁེབས་པ་གདའ།” ཞེས་དང་། ལྷག་པ་ནི། རྒྱང་བའི་དུས་ནས་སུས་ཀྱང་བསྐྱལ་མི་དགོས་པར་ཉིན་མཆོན་ཁོར་མོ་ཡུག་དུ་རིག་པའི་གནས་ལ་ཐོས་བསམ་བྱེད་པ་ལང་ལ་མེད་དུ་བརྗོད་པའི་བྱིས་པ་བྱོད་ལ་དུས་ཆོད་ཀྱི་རྟག་དུ་འདང་གི་མེད་པར་བལྟས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྱུང་ལུས་འཆོ་བར་བྱ་བའི་བཟའ་བ་དང་། བདུང་བ་མ་ལུས་པ་ལོངས་སུ་སྒྲོད་པའི་གོ་སྐབས་སུ་མོ་ཙམ་ཡང་ཡོད་དམ་མེད་སྟེ་མེད་པའི་བེ་ཆོམ་འགོག་མེད་དུ་སྒྲིས་པ་རེད་ཨང་། ལྷ་བུའོ། །ད་དུང་རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལས། ལོད་པེད་ཀྱི་སྤྲང་བརྟན་བྱིས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལྷག་ཙོམ་གྱི་ཕུལ་བུང་གི་རྒྱན་ཡིན། སྤྱི་ལ་མ་ནི། གཞེན་ནུ་ཟེའི་དུ་ཉོགས་བརྗོད་ལས། “འདིག་རྟོན་སྤྱིད་པའི་ལྷ་ལམ་མངོས་པའི་རྒྱན།” ཞེས་མོགས་ཀྱིས་ཆོག་བཅད་ལྷག་དག་རེས་མོས་ཀྱིས་སྤུལ་ནས་སྒྲོན་འཁོར་དག་ལ་བརྗོད་པ་འདི་ནི་ཕུལ་བུང་གི་སྤྱི་ལ་མ་ཡིན། ཕུལ་བུང་གི་རྒྱན་ལ་དེ་དག་མ་ཟད་དེར་དུས་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་འགྱུར་འགྲོས་ལ་སྤོས་ནས་བསམ་པའི་དཔལ་

ཡོན་ཡང་ཆད་ཅེ་མཐོར་ཕྱིན་པ་མ་ཟད་ཆོར་བའི་རྫོགས་ཅེ་ཆེར་ཕྱིན་པས་མི་ནམས་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་ཕུལ་
བྱུང་གི་རྒྱན་གྱི་སྒྲེང་ནས་ཐན་གཏོང་ཡིག་དང་དགོངས་ཞུ་ཡི་གེ་ཚུན་ཆད་བྱིས་པ་ཤིན་ཏུ་མང་བ་མཁུན་རྒྱབ་ལྟར་
ལགས་སོ།།

**གསུམ་པ། ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་ལ་དབྱེ་བ་བཞི་པོ་དེ་ལས་གཞན་དུ་ཡོད་མེད་འགྲད་པ་དང་། ཞར་
བྱུང་གི་འཕྲོམ་དོན་འགྲད་པ།**

འཁྲོག་བཞེད་ཅེ་ཆེར་ཕྱན་པའི་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་ནི་དབྱེ་བ་འདི་བཞི་པོའི་ནང་འདུས་པར་སྒྲུབ་མོད། འོན་
ཀྱང་མཁས་པའི་དབང་པོ་དབང་པོ་ལོ་སྒྲུབ་ས། “རྒྱན་འདི་ཕུལ་བྱུང་གི་མ་ཟད་རང་བཞིན་བཞེད་པ་ལ་འང་སྒྲུབ་དུ་
རིགས་ཏེ།” ཞེས་སྒྲུབ་ཡུལ་སངས་རྒྱས་ལྟ་བུ་ལ་རང་བཞིན་བཞེད་ཀྱང་འདི་གཉིད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལས་བཞུལ་
བའི་ཕུལ་དུ་བྱུང་བར་སྒྱུན་གྱིས་གྲུབ་པར་འདོད་ནས། མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་བ་ལས། “ཁྱོད་ལ་བསྟོན་པ་བསྐྱེད་
བར་བཞེད་ཀྱང་ནི། ཁྱོད་ཀྱི་བ་སྤྱི་ཁྱེད་ཀྱི་མཐའ་མ་མཆིས།” ཞེས་སངས་རྒྱས་ལ་བསྟོན་པ་འདི་ནི་རང་
བཞིན་བཞེད་པའི་ཕུལ་བྱུང་དང་། དུང་། དཔེ་དང་། དོན་གཞན་བཞོད་པ། རབ་རྟོག་ཕུལ་བྱུང་སོགས་མང་
དུ་ཁས་ལེན་འདུག་ཀྱང་། དེ་ནི་འབྲུག་ཁམས་སྤུལ་ཚོས་གྱི་ཉི་མས་གསུངས་པ་བཞིན་“རང་བཞིན་བཞེད་པའི་
རྒྱན་ལ་འང་ཁྱད་པར་ཏེ། གནས་སྐབས་སྤུལ་ཚོགས་དངོས་གསལ་གྱེད། ཅིས་པའི་དོན་སྟོང་ཞིང་དེས་ན་ཁྱད་
འཕགས་ཕུལ་བྱུང་གི་ཅད་པེ་རྒྱུ་ལ་དང་པོ་གསུམ་པོ་དེ་ལྟར་རང་བཞིན་བཞེད་པ་ལ་སྒྲུབ་ན་མཛེས་པར་འགྱུར་རོ།”
ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་གྱི་དེ་དག་ལ་རྒྱུ་ལ་མཐའ་དག་ཐད་ཀར་སྒྲུབ་དུ་བྱུང་ཞེས་པའི་དོན་མ་ཡིན་པས་“གནས་སྐབས་
སྤུལ་ཚོགས་དངོས་གསལ་གྱེད།” ཅིས་པའི་དོན་དེ་བཞིན་མ་རྟོགས་པར་འོལ་སྤྱི་ཙམ་གྱིས་བྱས་པ་ཁོ་ནར་ཟད། གཞན་
དུ་ན་མཁས་པར་རྩོམས་པ་འགས་དབང་ལེའི་གསུངས་དེ་འང་ཅེ་བཞིན་མ་རྟོགས་ཀྱང་དེའི་དགོངས་པ་འབྲེལ་བའི་
རྒྱལ་གྱིས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ཐད་ཀར་བྱུང་པོ་བཞེད་པ་དང་། ལུང་དང་མཁྲོག་པར་བཞེད་པ་གཉིས་གཅིག་
དུ་མི་འདྲེས་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་དགོས་པར་བསྐྱེད་མས་ནས་བསྐྱེད་པའི་དཔེར་བཞེད་ཀྱི་ངལ་བ་དང་། ཡང་རྒྱ་ནག་པོ་
རྒྱ་སྤེལ་དཔེ་བཞིན། ཅུ་ལ་རྒྱུ་འགྲུལ་ཞིག་ནི་རང་བཞིན་བཞེད་པ་དང་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བཞེད་ཙམ་ཡང་
འབྲི་བར་ངལ་ཡང་། རྒྱ་གས་སྤུང་གི་ཆེག་མདས་ལ་རོལ་པོ་འབྲིགས་ཅི་བྱུང་བྱས་པའང་དུ་མ་སྤྱིད་པ་དེ་དག་ནི་
སོ་སོའི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་མཐུན་པོ་ལ་མཛད་ན། མོད་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་དཔེའི་ཕུལ་བྱུང་དང་། དོན་གཞན་བཞོད་
པའི་ཕུལ་བྱུང་སོགས་མང་དུ་གསུངས་འདུག་པ་དེ་དག་ནི་ལུང་བཞེད་ཀྱི་ནམ་པ་ལྟར་ཞིག་འདྲེས་པའི་བཞེད་རྒྱལ་
ལྟར་ཁྱད་པར་བ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བཞེད་ནས། དེ་དག་གི་ཕུལ་བྱུང་ཞེས་སོ་སོར་བཞོད་ཀྱང་དོན་ལ་དེ་དག་
ནི་སོ་སོའི་རྩོམ་རྒྱལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་སོ་སོར་གཙོ་འདོན་བྱས་ཡོད་སྐབས་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་དག་ལས་ཕྱི་ཕྱིར་འབྲམས་
པའོ། མདོར་བྱིལ་ན་གོང་གི་དེ་དག་ཡུལ་དུ་ས་གང་གི་དབང་དུ་བཏང་ཡང་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་ཡིན་པ་དེ་སྤྱིད་དུ་
རང་བཞིན་བཞེད་པ་དང་། དཔེ་རྒྱན་སོགས་མ་ཡིན་པར་འགྱུར་བ་དང་། ཡང་དེ་དག་དུ་གྱུར་ཆེ་ཕུལ་བྱུང་གི་
རྒྱན་མ་ཡིན་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། ལྷག་པར་དུ་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་དང་ཕུལ་བྱུང་གི་དཔེ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འབྱེད་
མཁུས་པའི་འོངས་པ་དང་། དཔེར་བཞེད་གཅིག་གི་གོ་ས་ལ་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་དང་དཔེ་སོགས་ཐད་དང་པ་གཉིས་
ཡོང་མི་སྤྱིད་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ན་སྤྲོད་དག་གི་རྒྱན་ཡིན་ཆད་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་དུ་ཐལ་བའི་སྤྱོད་དུ་ཆེ་

བར་སྤང་ངོ་།།

འཕྲོམ་དོན་གཞན་ཅུང་བཤད་ཅིང་མཐུག་བསྟུ་བའོ། །

གོང་གི་རྒྱན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་དེང་དུས་སྔོན་རྒྱན་སྤྲོད་དག་ཞེས་པ་དེའི་ཁོངས་སུ་འདུས་ཡོད་ལ་དེང་
རབས་སྤྲོད་དག་གསར་པ་འཕམ། རང་མོས་སྤྲོད་དག་གི་ནང་དུ་འདྲ་བཞོལ་སྟོང་ཆེ་བའི་རྒྱན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། འོན་
ཀྱང་དེང་དུས་སྤྲོད་ཚུལ་ཀླད་ཁ་ཤས་དོན་ལ་འབྲེལ་མིན་དེ་ལྟར་ཡང་འབྲི་བར་སྒོ་མས་པའི་སྟེ་པོ་འགས་གསར་པ་
དང་སྔོན་རྒྱན་གཉིས་རིག་གནས་གསར་བཅའི་འཐབ་ཚད་ཆེན་མོའི་སྐབས་བཞིན་འགལ་འདུའི་ཡུང་པོ་ཞིག་དུ་
ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། སྔོན་རྒྱན་ལ་དགག་པར་སེམས་ནས་མེ་ཡོང་མ་དེ་འབྱུང་བྱུངས་རྒྱ་གར་ཡིན་པས་པོད་པས་
སྟོང་ན་མི་རན་པ་དང་། བོད་ཀྱི་ཡུལ་གོ་མས་གཤིས་ལུགས་ཅི་བཞིན་མཆོན་མི་བྱུང་པ་དང་། རང་མོས་ནི་དེ་
ལས་གཞན་ཏེ་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤང་དེ་བཞིན་ཡི་གེའི་ལམ་དུ་འབེབས་པ་ལ་བཀག་འགོག་མེད་དེ་དེ་ནི་སྤྲར་མེད་
ཀྱི་ཡུང་ལུགས་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་སྟུ་བ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནི་སྤྲར་ལུགས་མཐར་མ་སྟེ་བས་ཡུས་ཆེ་བའི་དཔེ་ཡིན་
གི་དོན་ལ་རང་མོས་སྤྲོད་དག་དེའི་ལུགས་གཏུགས་འབྲོར་ལྷན་རྒྱུ་བཟོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནས། ཤར་བྱོགས་ཅི་
ནའི་ཡུལ་ཁམས་བརྒྱད་ནས་སྟེ་བས་པས་ཡང་དག་དང་འབྲེལ་མེད་ཅིག་ཡིན་སྟེ་མ་པས་མཐོ་སྟེ་གས་བྱས་པས་ལན་
པ་དང་། ད་དུང་སྔོན་རྒྱན་གྱིས་ནང་གི་སེམས་ཚོར་ཟབ་མོ་དག་ཅི་བཞིན་མཆོན་མི་རྒྱས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཆོག་ཀླད་
དོས་མཉམ་དགོས་པས་བཀག་འགོག་ཆེ་ཞེས་སྟུས་ཀྱང་། དེ་ནི་བྱིད་རང་གི་ཚུམ་ཅལ་ཏེ་ཅང་སྟེ་དགས་པའི་དབང་
གིས་གཞན་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་མཆོངས་པར་སྒོ་མ་པའི་སྟོན་དུ་ཟད་ལ། རང་མོས་སྤྲོད་དག་དེ་སྔོན་མེད་ཀྱི་ཡུང་
ལུགས་གསར་པ་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཡང་བྱིད་ཀྱིས་སྤྲར་གྱི་མགུར་སྟེ་སོགས་ཆད་ལྷན་གྱི་པོ་དེ་དག་ལ་ཐོས་བརྟེན་
མ་བྱས་པའི་དྲགས་ཟངས་མར་བསྟན་ཡོད། ད་དུང་བཅོད་སྔོན་ཆེ་བའི་སྟེ་པོ་འགས། གངས་རི་ཞིག་སྤྲོད་
ཚུམ་ཞིག་གི་བཅོད་གཞིར་བཞོད་པ་དེ་ཡི་ཆེ་སྔོན་རྒྱན་སྤྲོད་དག་གིས་དུས་ནམ་ཡང་གངས་རིའི་ངོས་གཅིག་ལས་
ཅི་མོ་མཐོང་མི་བྱུང་ལ། རང་མོས་ཀྱིས་དེ་དག་ཅི་བཞིན་མཆོན་རྒྱས་པའི་སྟུ་བ་བྱེད་དུ་མ་བཞོད་འདུག་ཀྱང་དེ་ནི་
རང་ཉིད་ཀྱིས་མེ་ཡོང་མའི་ལུས་སྔོན་རྒྱན་གསུམ་གྱི་ནམ་བཞག་དང་དབྱེ་བསྟུ་ལ་སྔོངས་པས། དཔེར་བཅོད་འགའ་
ཞིག་ལས་མ་མཐོང་བས་ཅུད་གཅོད་པ་ལས་དགག་པ་རྒྱག་པ་ལ་དགའ་བའི་རང་ཤེད་ངོ་མས་པ་ཁོ་ན་ཡིན། དེ་འདྲའི་
གང་ཟག་དག་ནི་བྱོགས་ལྷུང་གི་དྲི་མས་གོས་པའི་ལམ་དུ་ཆས་ཟེན་པས་ཁོང་ཆོས་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་སྟུན་ལ་
གཅིག་གིས་འཛིན་གཉིན་ལ་ལྟ་བུ་ལས་སྟུན་བྱུང་ཆེ་ཆེར་བཟང་དེ་ལྟར་མོ་ལྟ་འདོད་ནམ་ཡང་མེད་པ་ལོས་ཡིན། དེ་
བས་ན་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བཀའ་དང་མདོ་རྒྱད་དགོངས་འབྲེལ་དང་། སྔོན་བྱོན་མཁས་པའི་བྲི་ལ་དབང་བ་དག་གིས་
གསུངས་ལ་ཐོས་པ་རྒྱ་བཞིན་བཏེན་ན་དག་དོད་གསར་རྩིང་གི་ཁྱུན་ཐག་ཆོད་བྱུང་ལ། གསར་རྩིང་གཉིས་ལ་མ་
བྲལ་བར་བྱུང་དུ་སྟེ་ལ་བྱུང་ན་གཞི་ནས་ཚུམ་པ་པོ་འཕམ་སྤྲོད་དག་པ་མིང་དོན་མཆོངས་པ་ཞིག་ཆགས་བྱུང་པར་ངས་
སོ།།

འདིར་སྒྲུབ་པ།

སྒྲོན་ཕྱོག་དཔ་པས་ངལ་བས་ལེགས་བསྒྲུན་པའི།
གནས་ལྷ་རིག་པ་བསམ་འཁེལ་ཡིད་བཞིན་ནོར།
སྒྲིས་སྒྲུངས་ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན་ཅེར་མཚོད་ན།
ལེགས་ཚོགས་འདོད་ཀྱི་འབྲས་བཟང་གཡུར་དུ་བ།

སྒྲོ་ཤར་མཁས་པའི་ལམ་སྒོལ་ལེགས་མཐོང་ཞིང་།
སྒྲོ་དོན་སྒྲུན་ངག་རྒྱན་གྱིས་ཡོངས་མཛེས་པ།
ངག་གི་རང་བཞིན་གསལ་བའི་མེ་ལོང་འདི།
སྤྲིད་མཐའི་བར་དུ་བྱི་དོར་བྱེད་པར་འོས།

དབྱངས་ཅན་རིག་པ་ནོར་བུའི་སྤྲིང་ཆེན་པོར།
སྒྲུན་འདེབས་ངག་གི་གཏོར་མཛོད་མང་མང་འབ།
མ་མཐོང་གཞན་གྱི་རྒྱུ་བརྒྱུད་ལ་རེ་བ།
རྒྱ་མཚོ་བཞག་ནས་མི་གཤེས་རྒྱ་འཛོལ་འདྲ།

འབྲེལ་མེད་གདོན་གྱིས་བརྒྱམས་པའི་ལལ་རྩོལ་བཞིན།
ཁོང་ཆིག་མཆིང་བུའི་ཕྱར་པོ་ནོར་བུ་རུ།
འཚོས་ཤིང་མཁས་པའི་ཁྲོམ་ལ་བཀྲམ་པ་འདི།
ལྷ་ས་ངན་གདོང་བ་འབྱུང་བུའི་གད་མོ་བཞིན།

སྒྲིས་ཐོབ་ཤེས་རབ་མོངས་པའི་སྒྲིན་གྱིས་བསྒྲིབས།
སྒྲུངས་པའི་ཡོན་ཏན་ལེ་ལོའི་རྒྱུར་གིས་བྱིར།
ད་དུང་སྒྲུན་ངག་སྒྲུབ་པའི་གོ་ས་ལ།
རེ་བ་ལག་རྒྱལ་བྲག་ལ་འདོགས་དང་མཚུངས།

སྒྲོ་དོན་རྒྱན་ཐུན་བཅད་ལྷག་སྤེལ་མའི་ངག་།
སྤེལ་བའི་རྩས་པ་བག་ལ་ཞན་ཡང་།
སྒྲོན་པའི་གཏམ་བཞིན་འབྲེལ་མེད་ཀྱག་གྲོག་ཆིག།
རང་དབང་རང་མོས་སྒྲུན་ངག་ཡིན་ནོ་ལོ།

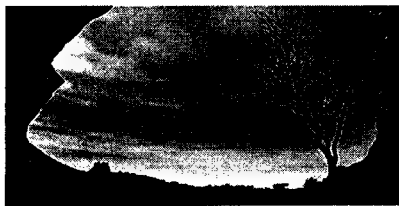
བྱང་ཆུལ་ཕྱེ་མོའི་གཏམ་གྱི་ཕྱོད་ཆེག་དང་།
 ལྷ་ཙམ་རོ་ཉམས་ལྡན་པའི་སྒྲན་དག་གི།
 དབྱེ་བམི་ཤེས་གཞུ་ལུས་ཐོ་ཙམ་ཆེག་།
 མེལ་བ་སྒྲག་ཤོག་ཕྱོན་པའི་རྒྱ་རྩ་ཟད།

ལེགས་བྱས་འདིས་ཀྱང་བམིལ་ལྡན་ཁ་བའི་སྒྲོངས། །
 དག་རིག་ཉི་མའི་སྒྲང་བས་ཡོངས་འཁྱུད་དེ། །
 ལྷ་དན་ལངས་ཤོར་སྤོང་བྱའི་གད་མོའི་སྒྲ། །
 ལྷ་རྒྱའི་ཐོས་འཛིན་ལས་ལས་བྱིར་བསྐྱེལ་ཤོག །

དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག

- ༡༽ སྒྲན་འགྲེལ་མི་འཇིགས་སེལ་འཇོའི་ར་རོ།
- ༢༽ སྒྲན་དག་གི་རང་མདངས་གསར་པ།
- ༣༽ བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དབྱུང་ཙམ་ཕྱོགས་སྒྲིག།
- ༤༽ རྒྱན་གྱི་བསྒྲན་བཙུག་དབྱུངས་ཅན་དག་གི་རོལ་མཚོ།
- ༥༽ སྒྲན་གཞུང་འགྲེལ་བ་མེ་ཉོག་མ།
- ༦༽ བོད་མཁས་སྒྲན་འགྲེལ།
- ༧༽ ཆངས་སྒྲས་བཞད་པའི་སྒྲ་དབྱུངས།
- ༨༽ བོད་སྒྲོངས་ཞིབ་འདུག་སོགས་སོ།

ཅེས་༡༠༠༦་ན་ཏ ལ་བྲིས་པ་དག།



༡༡། །སྤུམ་རུ་པའི་མཆོད་བརྗོད་སྒྲོར་གྱི་དབྱུང་གཏམ་ རིག་པའི་ཟླ་པོ།

དགེ་འོས། འཇམ་དཔལ་ཤེས་རབ།

རྒྱལ་ཀུན་ལེ་ཤེས་གཅིག་བསྐྱེས་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས་ལ་འཇམ་དཔལ་མིང་ཅན་གྱིས།།

ཤེས་རབ་དམན་ཡང་ཤེས་ནས་དད་པས་སྒོ་གསུམ་དང་བས་རྩལ་བརྟུང་དེ།།

མཁས་མཆོག་ཐོན་མིའི་བྱུགས་མཆོ་ལས་འབྱུངས་ཐོན་མིའི་ལེགས་བཤད་སྤུམ་རུ་པར།།

རུང་ཟད་བསམས་པས་རུང་ཟད་དཔྱད་པའི་རིན་ཆེན་གོ་སྐལ་ཟུང་བར་བྱ།།

དེ་ཡང་གངས་ཅན་ཤེས་རིག་གི་རྩ་བའམ་མ་ཕྱི་སྤུམ་རུ་པ་ཞེས་བྱ་བའི་བདེ་སྤྱོད་པའི་བསྐྱེས་བཅོས་
ཆེན་པོ་འདི་ནི་པོད་རྗེ་སོ་སྤུམ་པ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་བཅོན་སྐམ་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་མཐའ་བཞིའི་རྒྱལ་ཕྱན་དང་
བཅས་པ་ཡོངས་སུ་དབང་དུ་བསྐྱེས་ནས་སྤྱར་རྒྱལ་ཆོས་སྤྱིད་གཉིས་ལྡན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཉིད་སྒོ་བས་འབྱོར་
མངའ་ཐང་ག་རྒྱས་ཕྱན་སྤུམ་ཆོགས་པའི་སྒོ་ནས་རྒྱལ་སྤྱིད་ལྷགས་བྱུང་ནམ་པར་དག་པས་འཛིན་ཅིང་ལྷན་གནས་
བྱུང་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལ་བོད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ལ་ཆད་ལྡན་གྱི་ཡི་གེ་ཞིག་མེད་ན་འབྲས་ཆང་ཞིག་ཡོང་ཐབས་
མེད་པར་གཟིགས་ནས། གང་གི་མདུན་ན་འདོན་རིག་པ་གསལ་ལ་སྒོ་བྱོས་ཀྱི་སྒོ་བས་པ་མཐོ་བ། ལྷག་པའི་
བསམ་པ་དང་བརྗོད་འགྲུས་ཀྱི་གོ་ཆ་བཅན་པོས་རབ་དུ་ལྷུག་པའི་སྒོ་ན་པོ་ཐོན་མི་ཨ་རུ་ལ་བྱོགས་རིག་པ་ཅན་
དུ་མ་དང་། རིན་ཆེན་དང་པོའི་རྫོངས་དང་བཅས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་བཀགས་མངགས། སྒོ་ན་ཆེན་
ཐོན་མི་མཆོག་གིས་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་གང་གི་བཀའ་དགོངས་ཟབ་མོ་སྤྱི་པོའི་རྒྱན་དུ་བཀོད་ནས་རང་ཉིད་
ཀྱི་ལུས་སྒོག་གང་ལ་ཡང་སྒོ་ས་པ་མེད་པར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་རྒྱ་བཞིན་ཉུལ་ཏེ། མཐར་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་
ཀའྲིར་གྱི་ཡུལ་ནས་བྱམ་ཟེའི་མཁས་པ་ལི་བྱེན་དང་། ལྷ་རིག་པའི་སེང་གེ་གཉིས་ལ་རིན་ཆེན་དང་པོའི་
འབུལ་བ་དང་བཅས་རྗེད་པ་གསུམ་གྱིས་ལེགས་པར་མཉེས་པར་བྱས་ཏེ་བརྒྱ་ཕྱག་རིག་གནས་སྤྱི་དང་། ལྷག་
པར་བདེ་སྤྱོད་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་ལ་ནང་བྱན་རྒྱུ་བའི་སྦྱངས་པ་མཛད་དེ་སྒྲར་རང་ཡུལ་དུ་གསེགས་ནས་
ལྷ་ལྡན་བྱང་ཕྱོགས་ཉིང་བྱན་བྱག་རྩེ་དེ་གི་པོ་བྱང་མ་རུར་(དེང་སང་ལྷ་སའི་ཁ་སྐད་དུ་པོ་རོང་ཁ) མཆོམས་
བཅད་དེ་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཉིད་མང་གཞིར་བརྒྱུད་རྗེ་རྒྱ་གར་གྱི་དབྱུངས་གསལ་ལྷ་བརྒྱུད་ཕྱི་སྒོ་ན་གཉིས་
ཀྱིས་སྒོ་ནས་ཆེས་ལུལ་དུ་བྱུང་བའི་དབྱུངས་གསལ་ལ་སོ་བཞིའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ཡི་གེའི་གཟུགས་འདི་གསར་
བཏོད་མཛད་པ་མ་ཟད། བདེ་སྤྱོད་རིག་པའི་གཞུང་ཡང་ལེགས་པར་གཏན་ལ་ཡལ་ནས། ཐོག་མར་ཡི་གེའི་
ཕུད་དུ་གནམ་སའི་དབང་ལྷུག་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་བཅོན་སྐམ་པོ་དེ་ཉིད་ལ་བྱ་དཀའ་བའི་ལམ་ནས་བྱངས་

པའི་བསྟོད་པ་དང་། རྟོག་མཆི་ཡིག་དྲུག་བཅས་ལེགས་པར་གཟིགས་སུ་བྱུང་བ་དང་། (མཆི་ཡིག་
དྲུག་དེ་རང་ཡུལ་དུ་མི་ཟད་པའི་དུས་འགྱུར་མ་བྱུང་བའི་སྡོན་ལོ་བྱང་དེ་ཉིད་ཀྱི་མཆོམས་ཁང་གི་སྡོ་བོད་
དུ་མཇུག་ཏུ་ཡོད་སྟོར་ཆད་ལྟ་བུ་མཁས་པ་དང་བསྟེན་པ་མང་པོའི་ཞལ་ནས་དངོས་སུ་བོས་) དུང་ལོ་
བྱང་དེ་ཉིད་དུ་ལྟ་སྡོན་ལྟ་དུ་ལོ་གསུམ་མམ་ལོ་བཞི་ཞེས་བཤད་ཚུལ་མཐུན་མེན་གང་ལྟར་ཡང་། སྟོབ་
དཔོན་མཆོག་གིས་ཐོག་མར་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོར་ཡི་གེ་བསྐྱབས་ཏེ་གངས་ལྗོངས་ཤེས་རིག་གི་སྡོ་མོ་སྟེ་པར་
མཇུག་པ་དང་། སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་ཡི་གེ་བསྐྱབས་པའི་སྟོབ་མ་དང་པོ་ཡང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་འདི་ཉིད་ཡིན་
པ་སོགས་གངས་ལྗོངས་ཡུལ་གྱི་ཀུན་དུ་ཤེས་རིག་གི་སྒྲུབ་བཅོག་མར་འདྲེན་པར་མཇུག་པའི་རྒྱལ་སྡོན་འདི་
གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་དོན་ནི་གངས་ལྗོངས་སྟེ་འགྲོ་མཁས་ཀྱིས་དུས་དེ་སྟོན་པར་ཆ་ཙམ་ཡང་གཞུགས་པར་མི་རྣམས་པ་
སོགས་ནི། «ཐོན་མའི་ཞལ་ལུང་ལས།» རྒྱ་ཤེས་ཁ་བའི་རི་ཆོམ་སྟེང་བསྐྱགས་པའི། རྟོ་ཁྲའི་
ལྗོངས་ཆེན་སྒྲུབ་སྟེ་ཡི་གེའི་བརྟན། སྤེལ་གསལ་མཇུག་ལུ་མི་ཨ་རུའི་དྲིན། བསྐྱལ་པའི་མཐར་
ཡང་ཆ་ཙམ་དེ་ལྟར་གཞུགས། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལགས།

དེ་རྗེས་རིམ་བཞིན་དུ་ས་རབས་བརྒྱ་གཉིས་ཙམ་ནས་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་ལོ་པའི་རྣམས་
ཀྱིས་སུམ་རྟགས་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ཙམ་པའི་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་ད་བར་སུམ་རྟགས་ཀྱི་འགྲེལ་པ་བརྒྱ་ལྟ་སྟོར་ཡོད་
པ་དེ་ནི་བདེ་སྟོང་རིག་པ་དེ་ཉིད་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་བློགས་ཡོངས་ནས་གངས་ཅན་ཤེས་རིག་དར་རྒྱས་གོང་
འཕེལ་བྱགས་ཆེར་སྟེན་པའི་དན་རྟགས་སམ་དངོས་དཔལ་གསལ་པོ་ཞིག་ལགས།

དེ་ནི་སྐབས་དོན་གང་སྟེང་བར་བྱ་བ་ནི་སུམ་རྟ་པའི་བརྟན་བཅས་ཀྱི། ལྷད་ཀྱི་དོན། མཆོད་བཇོད་
གསུམ་པའི་སྐབས། ཙམ་པར། གང་གིས་མིང་གཞི་སྟོན་གསུངས་པ། རྟག་ཞི་བ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ཞེས་
པའི་ཙམ་བའི་ཆོག་ཟེན་གྱི་རྟག་ཞི་བ་ཞེས་པ་དེར། སྟོན་བྱོན་བདེ་སྟོང་མཁན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་བཞེད་
ཚུལ་མི་མཐུན་པ་དུ་མཞིག་ཡོད་པ་མ་ཟད་དེ་དག་གིས་རྗེས་འབྲངས་བྱིས་ཀྱི་བདེ་སྟོང་མཁན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་
ཀྱང་། དེའི་ཐད་ཡང་དག་པའི་རིགས་པའི་ལམ་ནས་དབྱེད་པ་མེད་པར་རང་འདོད་ཀྱི་ལྟ་བའམ་ལྟ་བ་མཆོག་
འདོན་གྱིས། རང་གི་སྟོབ་དཔོན་ནམ་གྲུབ་མཐའི་རྗེས་སུ་རྒྱུགས་ནས་སྦྱས་པ་ལྟ་བུར་སྒྲུབ་བས། དེའི་ཐད་
འདི་ནི་ཡང་དག་པ་དང་། འདི་ནི་ཡང་མ་དག་པའི་ཞེས་སྟུན་མོངས་བདག་ལྟ་བུར་ཁ་མཆོན་གཙོད་པའི་སྟོབས་
པ་མེད་ནའང་ཆད་ལྟར་མཁས་པའི་འཐད་ལྟ་བུ་དགོངས་པ་དང་བརྟན་ནས། གཟུར་བོའི་སྟོབ་དགག་བཞག་
ཅུང་ཟད་སྟོ་བར་འདོད་པས། དེ་ཡང་སྟོན་གྱི་སུམ་རྟགས་ཀྱི་འགྲེལ་པ་གྲགས་ཆེ་བའི་ནང་ནས་ཞལ་ལུ་ཆོས་
སྟོང་བཟང་པོའི་འགྲེལ་པ་«བོད་ཀྱི་སྐད་ལ་འདུག་ཚུལ་སུམ་རྟ་པའི་རྣམ་འགྲེལ»ནང་། གང་གིས་མིང་གཞི་
ནི་ཀྱི་ལོ་སྟོན་དུ་གསུངས་པ་སྟེ་ལྟ་རྟ་ཞི་བ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ་ཞེས་སྟེ་ལྟ་རྟ་ཞི་བ་ཞེས་གསུངས་
པ་ཙམ་ལས་སངས་རྒྱུས་དང་། ཆངས་པ། དཔལ་ཕྱག་ཁྲུབ་འདུག་དག་ལས་སུ་ཞིག་རྟག་ཞི་བ་ཡིན་པ་གསུངས་
མེད་པ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། བརྟན་གཉིས་ཀྱི་ལུང་། རྟག་དུ་དགེ་ལ་ཞི་བ་ཉིད། ཅེས་བྱུང་བ་ལྟར་
སངས་རྒྱུས་ལ་རྟག་ཞི་བར་བཤད་དུ་ཡོད་པར་གསུངས་སོ་ཞེས་རྟག་ཞི་བ་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་འདོད་པ་དང་། སྐབས་
འདིར་རྟག་ཞི་བ་ཞེས་པའི་སྟོ་«»བཤད་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཙམ་གྱིས་རྟག་ཞི་བ་སངས་རྒྱུས་དངོས་འདོན་

བྱས་ན། གྲུ་བཤད་དང་སྒྲུ་འདུག་གཉིས་ཀྱི་གནད་ལ་དགོངས་པ་ན་ལ་མ་མ་བཞེས་པར་སྒྲུ་མ་དྲེ། གང་ལ་ཞི་
ན་ཆོས་དེ་དང་དེར་སྒྲུ་བཤད་དུ་ཡོད་ན་དེ་དང་དེ་ལ་སྒྲུ་འདུག་པའི་ཁྲབ་པ་མེད་པ་གཞུང་གི་དགོངས་པ་ཡིན་
པ་དང་། མ་ཟད་དེ་ནི་སྒྲོམ་པའི་སྒྲོན་དུ་གྱུར་བ་དང་མཆོད་བཞེད་ཀྱི་གོ་རིམ་ཡང་འབྲུག་པའི་ཕྱིར་དྲེ། མཆོད་
བཞེད་དང་པོའི་སྐབས་སུ་དགོན་མཆོག་གྱི་ལ་མཆོད་པར་བཞེད་པའི་ཆེད་དེ་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་གཙོ་བོ་འཇམ་
ཆོས་དགོན་མཆོག་གི་བདག་པོ། སྐབས་སྟོན་པ་པོ་སངས་རྒྱུས་དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་བཞེད་ཟིན་པས། སྐར་
ཡང་མཆོད་པར་བཞེད་པ་ལ་དགོས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་གཞན་མེད་པས་དེར་ཟད། གཞན་ཡང་བཞག་གཉིས་ཀྱི་
ལུང་དེའི་དོན་ཆང་བ་ཙམ་གྱིས། སྐབས་འདི་ཡི་མཆོད་བཞེད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་གྱུར་ན་ནི། སྤྱོད་པ་བཙུའི་སངས་
རྒྱུས་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་། འཕགས་པ་དག་བཙོམ་ན་མས་ཀྱང་དེར་ཐལ། ཉག་དུ་དགེ་བའི་
བྱ་བ་ལ་བཙོན་ཞིང་། ཐུགས་བྱམས་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་ལས་གཡོ་བ་མེད་པའི་ཞི་བའི་ཡོན་ཏན་ཡོངས་སུ་ཆང་
བས། སྐབས་འདིའི་མཆོད་བཞེད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་རིགས་སོ་ཞེས་སྒྲུས་ན་ལན་ཅི་འདེབས།

ཡང་མཁས་མཆོག་ནམ་གྱིང་པཎ་ཆེན་དགོན་མཆོག་ཆོས་གྲགས་མཆོག་གི་སྐུ་འགྲེལ་«ལེགས་བཤད་
སྤང་བྱེད་ནོར་བུའི་»ནང་དུ། གང་གིས་ནི་སྤྱི་ལས་བྱེད་བྱ་དུ་འགར་བའི་བྱེད་པ་མིང་གཞི་སྟོན་ན་དུ་གསུངས་
ཞེས་པ་ནི་ཐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་མིང་གཞིར་གྱུར་པའི་ཀྱི་ལི་སྟོན་ན་མ་ཐོག་མར་གསུངས་པ་པོ་རྟག་ཞི་བཞེས་
རྟག་པར་ཞི་བའི་རང་ཆུལ་དང་ཐུན་པ་འཕགས་པ་འཛིག་རྟེན་དབང་ཕྱག་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ཞེས་རྟག་ཞི་བ་
འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་སུ་འདོད་པ་དང་། དེའི་རྒྱབ་རྟེན་ལ་མདོ་སྡེ་ཟ་མ་རྟག་གི་ལུང་། གང་གི་
ཆེ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་པོའི་ལུས་ལས་ལྷ་དེ་དག་བྱུང་བ་དེའི་ཆེ་ཞེས་སོགས་མང་དུ་བགོད་ཀྱང་། དེ་
དག་ནི་རྟག་དུ་ཞི་བ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཡིན་པའི་སྐྱབ་བྱེད་དུ་མི་འགྲོ་བར་སྤྱན་རས་གཟིགས་འཛིག་
རྟེན་དབང་ཕྱག་གིས། སྤྱོད་པ་མའི་སེམས་ཅན་དེ་བཞིན་བཤེགས་པ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྐྱི་ལི་ནམ་
པས་མི་འདུལ་བར་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོའི་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པའི་སྟོན་ནས་འདུལ་བར་འགྱུར་བ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་
དབང་ཕྱག་ཆེན་པོར་སྐུ་ལ་ནས་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་པའི་དོན་ཡིན་པས། མདོ་དེ་ཉིད་ལས། དེ་བཞིན་བཤེགས་
པས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའས། ཆངས་པས། དབང་ཕྱག་ཆེན་པོས་ཞེས་སོགས་བྱུང་ལ་མདོ་ལུང་དེ་དག་
གིས་རྟག་ཞི་བ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཡིན་པའི་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་དོན་མེད་ཅིང་། དེ་ལས་ལྷོ་གླེ་དབང་ཕྱག་འཛིག་
རྟེན་གྱི་བྱེད་པོ་ཡིན་པར་བསྐྱབ་པའི་སྐྱབ་བྱེད་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དྲེ། ལུང་དེའི་དེ་མ་ཐག་དུ། ལྷའི་བུ་
དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་ཉིད་དུ་སངས་པའི་ཆེ་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་མ་རུང་བ་དག་བྱུང་ན་ཁྱོད་ཐོག་མར་བྱེད་པ་
པོ་གཏོང་བ་པོའི་ལྷ་ར་གྲགས་པར་འགྱུར་ཏོ་ཞེས་བྱུང་བས། མདོ་སྡེའི་ལུང་དེ་དག་འཕགས་པ་འཛིག་རྟེན་
དབང་ཕྱག་གི་སྐུ་ལ་པར་གྱུར་བ་ལྷ་དབང་ཕྱག་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱེད་པོར་བསྐྱབ་པའི་སྐྱབ་བྱེད་ལྷ་བྱུར་སྤང་བས།
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁ་དཔེར་དོ་ཡར་བཀྱགས་རང་གི་རྐང་པར་བརྒྱབ་ཅེས་པའི་དཔེ་དང་ཅི་མི་མཚུངས། སྤྱོད་པ་
གཞན་ཞིག་ནས་རྟག་ཞི་བ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཡིན་པའི་གཏན་ཆོག་སྤེལ་བས་ལམ་མེད་པར་ཐབས་
ཤེས་གཉིས་ལ་འབྲལ་དུ་མི་རུང་བའི་དགོངས་པས་དབྱངས་ཡིག་ཤེས་རབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་
གྱིས་། ཤེས་རབ་ཀྱི་ལྷ་མོ་བརྩན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དང་། གསལ་བྱེད་རྣམས་ཐབས་

སྒྲིང་མེ་ཆེན་པོའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་དེ་སྒྲིང་མེ་ཆེན་པོའི་ལྷ་འཕགས་པ་འདི་གཉེན་དབང་ཕྱུག་གིས་གསུངས་
 པར་དགོངས་ན་ནི། མཁྱེན་བཅོམ་རྣམས་གསུམ་ཡང་ཡ་འབྲལ་དུ་མི་རུང་བས་དེས་ན་མཐུ་སྟོབས་ཀྱི་བདག་པོ་
 ཕྱག་ན་རྟོ་མེ་ཡང་སྐབས་དེའི་མཆོད་བཏོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་འདྲིལ་དགོས་པ་མིན་ནམ། དེས་མ་ཟད་འཇམ་དཔལ་
 དབྱངས་བྱུང་བའི་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ། སྤྱན་རས་གཟིགས་བྱུང་དགོས་ན་ཨ་མ་མ་བྱུང་བའི་གནས་སྐབས་
 ཐམས་ཅད་དུ་ཨ་མ་བྱུང་དགོས་པ་དང་མཚུངས་པས་ཉ་ཅང་ཐལ་བའི་ཕྱིར་ཏེ། སྤྱི་མེ་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱི་འཇམ་
 བཟང་དགོངས་ཀྱི་མཆོད་པ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་བྱུང་བའི་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་སྤྱན་རས་གཟིགས་བྱུང་མི་དགོས་
 ལ་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་བད་སྤྱོད་རིག་པ་འདི་ནི་ཐུན་མོང་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་གཞུང་ཞིག་ཡིན་
 ཏེ། སྟོབ་དཔོན་ཉིད་ཀྱིས་ཀླུ་མ་ཐུ་པའི་ཞང་། བསྐབ་པ་ཀྱུན་གྱི་གཞི་འདོན་ཅིང་། རིག་བྱེད་སྐྱེ་བ་
 རྣམས་ཀྱི་ཀླུ། ཞེས་དང་། «རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་ཞང་། དེ་ལྟར་གྱུར་ན་འདི་གཉེན་དུ། དོན་མཆོན་
 བཏོད་པ་ཀྱུན་གྱི་ཞང་མེད། རིག་བྱེད་སྐྱེ་བའང་ཡོད་མི་འགྱུར། ཉན་ཐོས་རང་ཀྱལ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི། བསྐབ་
 པ་རྣམས་གྱིང་མེད་པར་གྱུར། ཞེས་ཐུན་མོང་སྤྱི་བྱུང་གསུངས་པ་གང་ཞིག་བྱེད་ཀྱིས་ནང་པའི་གཞུང་
 ཆེན་པོའི་བཏོད་ཁོ་ན་དང་བསྐྱེད་ནས་ཐབས་ཤེས་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་བས་དེ་ལྟར་འཆད་ན། ཐུན་མོང་དང་
 ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གཞུང་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་མི་དབྱེ་བར་ཉ་ཉུང་མཉམ་བཤེས་ལྟ་བུའི་སྟོན་དུ་གྱུར་བ་དང་
 ། ད་དུང་རྟག་ཞི་བ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དང་། ཆོངས་པ། རྩལ་འཇུག་དབང་ཕྱུག་སོགས་གང་
 ཡིན་མཐའ་གཅིག་དུ་ཁ་མཆོན་མ་བཅད་པར་«ལེགས་བཤད་སྤང་བྱེད་ནོར་བུའི་ཞང་། འདིར་མེ་བཙུན་
 འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དང་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་འདི་གཉེན་དབང་ཕྱུག་གཉིས་ལ་བསྟོན་ཕྱག་མཛད་
 པ་རང་སྤྱི་ཞང་པ་རྣམས་ཀྱི་རྩོམ་འབྲེལ་བ་སྐབས་སུ་བབ་ཅིང་། གཞན་སྤྱི་རྣམས་མེས་སུ་འདོན་པའི་ཆེད་
 དུ་རྟག་ཞི་བ་ཞེས་ཆོངས་པ་དང་། རྩལ་འཇུག་གི་མེས་སུ་འབྲངས་པ་རྣམས་ལ་སོ་སོའི་འདོད་པ་བཞིན་བསྟོན་
 ཕྱག་མཛད་པར་འབྲེལ་རིགས་སོ་ཞེས་རྟེན་པ་གཉིས་འཇུགས་ལྟ་བུར་སྤང་བ་དང་། གཞན་གྱི་རྟག་ཞི་བ་དབང་
 ཕྱུག་དང་དྲག་པོ་སོགས་མཆོད་ཡུལ་དུ་བྱེད་པ་ལ་དགོས་པ་མ་མཆིས་ཤིང་ཞེས་སྐྱེས་ནས། རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་
 པ་བཞག་པའི་སྐབས་གཞན་སྤྱིའི་རྩོམ་དེ་དག་ལ་བསྟོན་ཕྱག་མཛད་རིགས་ཚུལ་གསུངས་པ་ནི་དངོས་འགལ་
 དུ་གྱུར་བ་མ་ཟད། དྲག་པོ་དང་དབང་ཕྱུག་གཉིས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་བཞིན་དུ་ཐ་དད་དུ་འདོན་པ་ནི་
 ཅུང་རིག་པ་ཅིང་བར་ཟད་དོ། །

ཡང་སྤྱི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་རིན་ཆེན་དོན་གྱུ་མཆོག་གི་སུམ་འབྲེལ་«ཀྱུན་བཟང་དགོངས་
 ཀྱི་མཆོད་པ་དང་། རྟག་པ་དང་ཞི་བའི་ལུས་གང་ལ་ཡོད་པའི་རྩལ་འཇུག་གམ་ཆོངས་པའོ། ཞེས་དང་། ཡང་དེ་
 ཉིད་དུ། ཡི་གེ་རྩལ་འཇུག་ལྟ་ཡིས་བཀོད། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་ང་རོས་དངས། ཞེས་གསལ་བྱེད་
 ཀྱི་ཡི་གེ་རྩལ་འཇུག་གིས་ཐོག་མར་བཀོད་པ་དང་། དབྱངས་ཡིག་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་ཐོག་མར་མཛད་
 པར་འདོད་པ་དང་། དེ་ཉིད་དུ། འབྲེལ་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་བརྒྱལ་ཞུགས་ཀྱི་ལུང་། ཆོངས་པ་དང་རྩལ་
 འཇུག་གཉིས་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་པ་དང་ཞི་བའི་ལུས་ཡོད་པར་བཤད་ཅིང་ཞེས་དང་། གཞན་སོ་སོར་འབྲང་མའི་ལྟ་
 བསྐྱར་གྱི་ལུང་། དམངས་རིགས་ཕྱིར་ནི་རྟག་ཞི་བ། རྩལ་འཇུག་ལེགས་པར་བྱེ་བར་བྱ། ཞེས་པའི་ལུང་

གྲངས་ནས་རྟག་ཞི་བ་ཁྲབ་འདུག་དང་། ཚངས་པར་འདོད་པ་ཙམ་ལས་རྟག་ཞི་བ་ཁྲབ་འདུག་དང་ཚངས་པ་
 ཡིན་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་དང་ཁྲངས་ལྡན་པ་ཞིག་མེད་ལམ་ ད་དུང་སྒྲར་དངས་པའི་
 སོ་སོར་འབྲང་མའི་ཆེ་འཇུར་གྱི་སྐབས་དམངས་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རྟག་ཞི་བ་དང་། ཁྲབ་འདུག་ཞེས་གང་
 ཟག་རྒྱ་དམ་དད་པ་གཉིས་བསྟན་ཡོད་ན་འང་དེ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་ངོས་བཟུང་བ་དང་། གལ་ཏེ་དེ་གཉིས་གང་
 ཟག་གཅིག་ཡིན་པར་འདོད་ན་སོ་སོར་འབྲང་མའི་གོང་ཆོག་གི་དེ་མ་ཐག་ཏུ། རྗེ་འཇུར་གསུམ་གྱི་རྩི་རྩམ་ཐོས་
 བྱ། ། རྩི་ཡི་དབང་ལྷན་དབང་པོ་བྱེ། ། ཞེས་བྱུང་བས་དེ་གཉིས་ཀྱང་གང་ཟག་གཅིག་ཏུ་ཐལ་བའི་སྒྲིན་
 དུ་འཇུར་བའི་བྱེར་དང་། གཞན་ཡང་རྟག་ཞི་བ་ཁྲབ་འདུག་གི་མིང་གི་རྩམ་གྲངས་ཡིན་པ་དང་། དེ་གཉིས་
 གང་ཟག་གཅིག་ཡིན་མིན་ལ་ཡང་བརྟག་པར་བྱ་བ་ཡོད་དེ། གལ་ཏེ་འཕགས་ལུ་མ་ན་རྟག་ཞི་བ་ཁྲབ་འདུག་
 གི་མིང་དུ་གྲགས་པ་ཡོངས་གྲགས་ཞིག་ཡིན་ན་ནི། དེས་པར་དུ་མིང་སྟོང་གིས་ཁྲབ་འདུག་ལ་བསྟོད་པའི་
 རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་དུ་གསལ་དགོས་པ་ལས་དེར་མི་གསལ་བ། གནས་ལུ་རིག་པའི་དབང་ལྷན་གསུམ་ཏུ་པར་ཆེན་
 གཞུག་ལག་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུང་བས་སུམ་འབྲེལ་(《ལུ་ཏིག་ཤེང་མངོས》)ནང་དུ། ཁྲབ་འདུག་གིས་ཡི་གེ་བཞོད་
 པར་བཤད་པའི་གཞུང་དེ་འང་འཐད་ལྡན་ཡིན་མིན་བརྟག་དགོས་ཤིང་། ཁྲབ་འདུག་ལ་རྟག་ཞི་བར་ཡང་མ་
 གྲགས་ཏེ། མིང་སྟོང་གིས་ཁྲབ་འདུག་ལ་བསྟོད་པའི་རྒྱ་དཔེ་ཁོ་བོའི་ལག་ཏུ་སོན་པས་དེའི་ནང་དུ་འང་རྟག་
 ཞི་བ་ཞེས་མ་བྱུང་བའི་བྱེར་ཞེས་གསུངས་པ་དང་། གཞན་ཡང་། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་ང་རོ་
 དངས། ། ཞེས་པའི་ཆོག་དེ་ལ་ཡང་མི་མཐུན་པ་དུ་མ་ཞིག་སྤང་ཏེ། དཔེར་ན། སྤྲོ་ན་མཐོ་སྒྲོ་བ་ནས་
 འབྲེམ་སྒྲེལ་བྱས་པའི་སྒྲི་ངོ་བར་གཞིས་ལུན་ཆོགས་དབང་རྒྱལ་ལས་རྒྱུད་པའི་ (《སི་ཏུ་འབྲེལ་ཆེན་གྱི་བྱུར་
 མཚན་ལ་འགོས་ཀྱི་ཁ་སྟོང་》) ཞེས་པའི་ནང་། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་ང་རོ་དངས། ། ཞེས་རོ་མཐར་
 རྗེས་འདུག་ས་ཡིག་མེད་པ་དང་། ཡང་རྒྱ་གར་རྩོ་ཕྱོགས་སོ་མང་དཔེ་མངོན་ནས་མདོ་སྤྲད་ཀྱི་པར་དེ་བཞེས་
 བཟུང་རྒྱུ་ཡིར་འཕྲལ་པར་བཏབ་པའི་འབྲེལ་པ་(《ཀུན་བཟང་དགོངས་རྒྱན་》)ནང་དུ། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་
 ཀྱིས་ང་རོས་དངས། ། ཞེས་རོ་མཐར་རྗེས་འདུག་ས་ཡིག་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ཀན་སུ་འུ་མི་རིགས་དཔེ་
 སྒྲིན་ཁང་ནས་བསྒྲུན་པའི་དཀོན་མཆོག་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་སུམ་འབྲེལ་(《དཔྱོད་ལྡན་ཡིད་ཀྱི་ལུན་སེལ་སྤང་
 བ》)ཞེས་པའི་དེ་བཞུགས་ཤོག་གྲངས་ཉི་ཤུའི་ནང་། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་ང་རོས་དངས། ། ཞེས་
 རོ་མཐར་ས་ཡིག་དང་། ཡང་དེའི་མཇུག་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཤོག་གྲངས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཉིས་ནང་། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་
 ཀྱིས་ང་རོ་དངས། ། ཞེས་རོ་མཐར་རྗེས་འདུག་ས་ཡིག་མེད་པ་དང་། ཡང་དཀར་ལེགས་བྱང་ཡིག་པར་
 རོ་རྗེའི་(《དྲི་ལན་མཁས་པའི་མགྲིན་རྒྱན་》)ཞེས་བྱ་བ་གངས་ཅན་རིགས་མངོན་དེ་བ་དུག་པའི་ཤོག་གྲངས་
 བརྒྱ་དང་སུམ་ཅུའི་ནང་། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་ང་རོས་དངས། ། ཞེས་རོ་མཐར་རྗེས་འདུག་ས་ཡིག་
 བཞོད་གནང་འདུག་པས་དེས་ན་ཆོགས་བཅད་ཀླང་པ་འདི་ཁོ་ན་ལ་ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་རོ་མཐར་རྗེས་འདུག་ཡོད་
 པ་དང་། ཁ་ཅིག་གིས་རོ་མཐར་རྗེས་འདུག་མེད་པ་ཅི་རིགས་ཞིག་འདུག་ན། གོང་དུ་སི་ཏུ་པར་ཆེན་མཆོག་
 གིས་ཡི་གེ་སྒྲིན་བྱུང་གི་གཞུང་དེ་ཡང་ཆོད་ལྡན་ཞིག་ཡིན་མིན་བརྟག་པར་བྱ་བ་ཡོད་པར་གསུངས་པ་ནི་འདི་

ལྷ་བུའི་སྒྲིན་སྟོན་ལ་དགོངས་ནས་ཀྱང་མིན་ནམ་སྟེ། རྣམ་དཔྱད་ཡངས་པའི་ཤེས་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་
ཡང་དག་པ་དཔུང་པར་འཛུགས། །

གཞན་ཡང་དཀར་ལེགས་དྲུང་ཡིག་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་མཆོག་གིས་ངག་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་《དྲི་བ་འཕགས་ནོར་
བདུན་གྲངས་ལྡན་ལ་སྤྱོད་ནི་གཞུང་མདོ་རྒྱུད་དཔེ་པོར་བྱས་པའི་དྲི་བ་ལན་མཁུ་པའི་མགྲིན་རྒྱུ་》ཞེས་
བྱ་བའི་དྲི་བ་ལན་གསུམ་པའི་ནང་། དབང་ཕྱག་ཅེས་པ་ནི་པོད་སྐད་དུ་བྱས་པའི་མཆོན་ཡིན་ལ། དེ་འཕགས་
ཡུལ་པ་རང་གི་སྐྱ་མདོ་ཀ་ཙན་པུ་ནི་དབང་པོ་ཅན་སྟོན་གསུངས་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྒྱུར་ན། ཨི་ཤར་ཞེས་འབྲུང་བ་
ནི་སྤྱི་འོ་མོ་ལ་ཞུགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མཁུ་གསལ་ཡིན་ཞིང་ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས།
དབང་ཕྱག་གི་མཆོན་ལ། (སྟེའེཔ) འཕགས་ཡུལ་དུ་རྒྱུང་ལྷ་ར་གྲགས་ན་ཞེས་སྟོན་གསུངས་ནས་སྤྱི་
པ་ཆེན་ལ་དགག་པ་བྱེད་པ་ནི་སེམས་རྣལ་དུ་མི་གནས་པའི་གཏམ་འབའ་ཞིག་ཏེ། མཁུ་མཆོག་སྤྱི་པ་ཆ་
ཆེན་གྱིས་ཉག་ཞི་བ་དབང་ཕྱག་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སུ་འདོད་པ་དང་། (སྟེའེཔ) རྩེ་ལྷ་དབང་ཕྱག་ཏུ་
འདོད་པ་ནི་དབང་ཕྱག་ལ་དེའི་དོན་མཆོན་པར་འདོད་ནས་གསུངས་པ་ལས་དབང་ཕྱག་ལ་(སྟེའེཔ) ཞེས་
ཁྱེད་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་གྱི་སྐད་དོད་ཀྱི་སྐྱ་ཐད་ཀར་བསྒྱུར་དུ་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་མེན་ཅིང་(སྟེ)ནི་ཉག་ཏུ་འམ་
ཉག་པའི་དོན་ཡིན་པ་དང་(ཤེཔ)ནི་ཞི་བའི་དོན་ཡིན་པས། དེ་ལྷ་བུའི་ཉག་པ་དང་ཞི་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམ་ཁྱེད་
ཆོས་དེ་ལྷ་ཆེན་པོ་དབང་ཕྱག་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་(སྟེའེཔ) ཞེས་པའི་མིང་དེ་བཤད་པ་དང་འདྲུག་
པ་གཉིས་ཆར་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ་སི་རུའི་《རྟགས་འདྲུག་གི་འགྲེལ་པ་》ལས། འོན་ཀྱང་ཐམས་ཅད་ལ་དེས་
མ་ཁྱབ་སྟེ། རྒྱ་དོན་དང་སྐར་ནས་བཏགས་པ་མ་ཡིན་པ་མཆོན་དོན་གྱི་སྒྲིན་ནས་མིང་གསར་དུ་སྐར་བ་དག་
ཀྱང་ཡོད་ཅིང་དེ་འདྲ་ལ་སྐད་དོད་ཡོད་མེད་དང་། ཁམས་དང་རྒྱུན་གྱི་རྣམ་པས་འགྲུབ་མི་འགྲུབ་དཔུང་དུ་
མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཞེས་སྟོན་གསུངས་པ་ནི་ལེགས་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་སྐད་དོད་ཐད་ཀར་པོད་
སྐད་དུ་བསྒྱུར་བྱུ་བའི་བྱུ་བ་དང་པོད་སྐད་ལ་བདེ་མི་བདེ་བསྐྱུར་རུང་མི་རུང་ཅི་རིགས་པར་དགོངས་ནས་ཡིན་
པ་དང་། 《མཁུ་འདྲུག་གི་རང་འགྲེལ་》དུ་འང་། ལ་ལས་སྐྱ་འགྱུར་ལ་དོན་འགྱུར་དུ་བྱས་པའང་ཡོད།
སྐྱ་འགྱུར་ལ་འང་ཁམས་ཐ་དད་ཀྱིས་དྲངས་པས་སྐྱ་དོན་མི་འདྲ་བ་ཐ་དད་དུ་སོང་བ་ཡོད། ཅེས་དང་། གཞན་
ཡང་ཕྱིས་ཀྱི་རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་པ་རྒྱ་བྱེད་པར་ཏཅན་པ་མཛད་པའི་ཆོག་མཛོད་《པོད་དང་སམ་ཀྱི་དང་ཨིང་ལི་ཤི་
སྐད་གསུམ་གན་སྐར་གོ་བདེའི་རིམ་བསྒྲིགས་》ཞེས་པའམ་《ཆོག་གི་གཏེར་མཛོད་》ཅེས་པའི་ནང་།
(སྟེ)ནི་ཉག་ཏུ་འམ་ཉག་པའི་དོན་ཡིན་ལ། (ཤེཔ)ནི་ཞི་བའི་དོན་ཡིན་པས་ཞེས་དང་། ཡང་མཁུ་
དབང་ཆེན་པོ་དྲུང་དཀར་སྐྱོ་བཟང་འཕྲན་ལས་རིན་པོ་ཆའི་《དྲུང་དཀར་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་》ཡི་ནང་སྐར་
དབང་ཕྱག་ཅེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་སྟོད་བཅུད་ཀྱི་བྱེད་པོར་གྲགས་པའི་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་འམ་མ་རྟེན་མ་
ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་ཞེས་དང་། ཡང་། བྲམ་ཟེ་རྣམས་ཀྱིས་སྟོད་བཅུད་ཀྱི་བྱེད་པོ་དང་ཡི་གེའི་བྱེད་པོ་སྟོན་
བྱེད་པོ་ཉེར་བཞིར་བཤད་པའི་ལྷ་ཞིག་གོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། གཞན་ཡང་དཀར་ལེགས་དྲུང་ཡིག་མཆོག་
གིས། དེའང་མིང་འདོགས་པའི་མིང་ཅན་ཞེས་པ་ནས། རང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་ཆོས་སྟོད་ཀྱི་ནི་ཐོག་མར་
བྲམས་དང་སྟོང་ཆེ་དགའ་བ་བཏང་སྟོ་མས་བཞིར་ཆངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཞེས་གྲགས་པས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་

ལག་ཀྱང་ཡིན་པོ། ཞེས་སོགས་དྲངས་ནས་ཉག་ཞི་བ་ཆངས་པར་བསྐྱབ་འདོད་ཀྱང་ལུང་དེ་ཙམ་གྱིས་
 ཉག་ཞི་བ་ཆངས་པ་ཡིན་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ནལ་མ་ཞིག་རྟེན་མེད་ལ། གོང་དུ་ཞུས་ཟིན་པ་ལྟར་དེ་ནི་ནང་པ་སངས་
 རྒྱལ་པའི་ཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཞིག་ཡིན་པས་སྐབས་སུ་མ་བཤ་སྟམ། ཡང་མདོ་རྩེ་རྒྱ་ཆེ་རྩོམ་པའི་ནང་ཡིག་
 རིགས་དུག་ཅུ་ཙུ་བཞི་གསུངས་པའི་ཐོག་མ་ཁོ་ནར་ཆངས་པའི་ཡི་གེ་ཞེས་གསུངས་པ་ལ་དགོངས་ནས་ཉག་
 ཞི་བ་ཆངས་པར་འདོད་པ་ནི། རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་དུ་མི་འགྲོ་དེ། མདོ་རྒྱ་ཆེ་རྩོམ་པའི་ནང་ཆངས་པའི་ཡི་
 གེ་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ནི་ཡིག་རིགས་དུག་ཅུ་ཙུ་བཞི་ཡོད་པའི་ནང་ཐོག་མར་ཆངས་པའི་ཡི་གེ་དྲངས་པ་ཙམ་
 ལས་ཆངས་པ་ཡི་གེའི་བྱེད་པོ་ཡིན་པ་དང་། ཉག་ཞི་བ་ཆངས་པ་ཡིན་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་མེད་དོ།
 ཡང་། «སུམ་ཅུ་པའི་མཆོད་བཞེད་ཀྱི་བྱེད་པ་ལས་འཕྲོས་པའི་གཏམ་ཉམས་མཚར་རིག་པའི་ཀྱལ་ཀ» ཞེས་
 པའི་ནང་། སུ་ཏིག་ཐེང་མཛེས་ཀྱི་བཞེད་པ། དགོས་པའི་དབང་གིས་སུ་སྟེགས་པའི་ལྷ་དབང་ཕྱག་ཆེན་
 བོར་ཕྱག་བྱས་པར་ཞེས་པའི་ཐད། སྐབས་དང་མ་འབྲེལ་བ་དང་། བཟུང་བཅོས་སྤྱིའི་ལུགས་དང་མི་མཐུན་
 པ་དང་། སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ་ལྟོས་ནས་མཛད་མི་སྤྱི་དཔེ་སོགས་ཀྱིས་འགོག་པ་ནི་
 འཐད་པར་མ་མཐོང་སྟེ། དང་པོ། སྐབས་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན་པར་ཐལ། དགག་དགོས་གཉིས་ཀྱི་གནད་
 ཁྱད་པར་ཅན་དང་ལྡན་པའི་ཕྱིར་དང་། གཉིས་པ། བཟུང་བཅོས་སྤྱིའི་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་པར་
 ཐལ། བཟུང་བཅོས་སྤྱིའི་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་ཕྱིར་དེ། བཟུང་བཅོས་སྤྱིའི་ལུགས་ལ་བཟུང་བཅོས་ཚོམ་
 པའི་ཐོག་མར་རང་རང་གི་འདོད་པའི་ལྷ་དང་། ཆོས་དེའི་འབྲུང་ཁྱད་པར་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་བྱེད་པ་
 བཟུང་བཅོས་ཀྱང་གྱི་སྤྱི་སྤྱོད་ཡིན་ལ། སྐབས་འདིར་ལྷ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་ཡི་གེའི་བྱེད་པོ་ཡིན་པས་ཕྱག་
 ཙམ་བྱས་པར་སྦྱོར་མེད། གལ་ཏེ་མ་ཡིན་ན། མཆོད་བཞེད་དང་པོ་ལས་ལོགས་སུ་མཆོད་བཞེད་གཉིས་པའི་
 སྐབས་མེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་དམིགས་ཀྱིས་ཕྱག་བྱེད་པ་དབྱངས་ཡིག་གི་བྱེད་པོ་འཇམ་གསུངས་པ་
 པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མ་ཡིན་ནམ། དེ་མིན་ན་འདི་ལྟར་སྒྲུས་ན་འདྲ་སྦྱོར་མེད་པར་སྟམ་དེ། གང་གིས་
 རྒྱ་དབྱངས་ཀྱན་གསུངས་པ་༥ རྒྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ཞེས་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་ལྷ་སྐལ་
 འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་མཆོད་པར་བཞེད་དགོས་པ་ལས་མི་བཞེད་པ་ཅི། མ་ཟད་ཆོས་མེས་པཌ་ཀྱིས་
 «མཁས་འདུག» ཅུང་། བཟུང་བཅོས་བྱེད་པའི་དམ་པ་ཡི། སྦྱོན་པ་ལ་ནི་མཆོད་བཞེད་བྱ། ཞེས་གསུངས་
 པ་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཁོ་ནའི་བཟུང་བཅོས་ལ་དགོངས་ནས་གསུངས་པ་དང་། གསུམ་པ། སྐབས་དེའི་
 བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོ་ན་ལ་བསམ་ན་མཛད་མི་རིགས་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། སྤྱོད་པོ་ན་ཐུ་མི་མཆོག་གི་ཐོག་
 མར་གསན་པའི་བད་སྤྱོད་རིག་པ་སོགས་གཞུང་ལུགས་རྣམས་ཀྱི་གར་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཡིན་པ་དང་། གསན་
 བསམ་གནང་ལུ་ལ་ཀྱ་གར་དང་། སྤྱོད་པོ་ན་ཡང་ཀྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་ཡིན་པ་མ་ཟད་༥ བོད་ཀྱི་བད་སྤྱོད་
 པ་དང་ཡི་གེ་ཡང་ཀྱ་གར་གྱི་བད་སྤྱོད་པ་དང་ཡི་གེ་ཁོ་ནར་དཔེ་བཞུས་ནས་གསར་བཅོ་མཛད་པ་ཡིན་པས་ཚོམ་
 པ་པོ་ནང་པ་ཡིན་ཡང་། དེས་བཅུམས་པའི་བཟུང་བཅོས་ཐུན་མོང་གི་བཟུང་བཅོས་ཞིག་ཡིན་པས། དབང་
 ཕྱག་ཆེན་བོར་ཕྱག་བྱས་པར་སྦྱོར་མེད་དེ། སྐབས་དེའི་རྒྱ་གར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གསལ་པ་དང་མཐུན་ཞིང་བྱས་
 ཟེའི་སྤྱོད་པོ་ན་རྣམས་ཀྱི་འོ་བསྐྱང་དང་། རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་གི་བཞེད་དང་མཐུན་པ་མ་ཟད། ཆོས་དང་

འདིག་རྟེན་གང་གི་ཆ་ནས་ཡ་རབས་སུ་ལྟ་བུའི་བྱས་པ་ཤེས་ཤིང་དྲིན་དུ་གཟོ་བའི་ཚུལ་དང་བསྟན་ནས་ཀྱང་
གསུངས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ལ་ཉེས་པའི་ཆ་སྤོངས་ལང་མེད་དེ། སྤར་འགྱུར་མཐོ་སྒྲོལ་མདོ་སྤུལ་
རིག་པའི་འབྱུང་གནས་སྒྲིང་གི་མཁན་ཆེན་ཐུབ་བསྟན་བཙུན་འགྲུས་མཆོག་གི་《སུམ་འགྲེལ་ནོར་བུའི་མེ་
ལོང་》དུ། ལྟ་བུའི་ཕྱག་ཆེན་པོ་གང་གིས་མེད་གི་གཞི་མ་ཡི་གེ་འདིག་རྟེན་ལ་སྟོན་དུ་གསུངས་པ་པོ་ཡིན་
ཞེས་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་དུ་གྲགས་པའི་གཏམ་དང་སྤྱར་ཏེ་བྲམ་ཟེའི་སྟོང་དཔོན་པོ་བསྟུང་བའི་དགོས་པ་དང་
བཅས་ཏེ་ལེགས་སྤྱར་ལ་ས་དྲུའི་བཞེས་གྲགས་པའི་རྟག་ཞི་བ་དེ་ལའང་ཕྱག་མཆོལ་ལོ་ཞེས་པའོ། ཞེས་བྱུང་
བ་དང་། གཞན་ཡང་ཇི་མེད་ཏོག་སྟོང་བཟང་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་《སུམ་འགྲེལ་འོ་མཆར་འཕུལ་གྱི་ལྡེ་མིག་》ཇི་
དུལ་ཚུའི་《སི་རྟུའི་ཞལ་ལུང་》དེན་ཅན་ཅ་བའི་ཐ་མ་སྤྱབས་ཇི་ལམ་རིམ་པ་ཆེན་པོའི་《སུམ་ཅུ་པའི་དཀའ་
འགྲེལ་དོན་གསལ་མེ་ལོང་》རིགས་ལམ་དབུ་དགེ་ཇི་སྟོང་བཟང་ཆུ་མཆོའི་《བདེ་སྟོང་རིན་ཆེན་བང་མཛོད་》
བུ་ཕྱག་དང་གནས་བཟན་གཉིས་ཀྱི་《སུམ་འགྲེལ་ཐོན་མིའི་དགོངས་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་》ན་ག་སངས་
ཀྱས་བསྟན་དར་གྱི་《བདེ་སྟོང་ན་ཁི་ཀྱི་》བཅས་ཀྱི་བཞེད་པ་ཡང་སི་རྟུ་པ་ཆེན་གྱི་བཞེད་པ་དང་མཐུན་པས་
དེ་དག་གིས་ཀྱང་ལེགས་པར་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། ཡང་དབུ་དགེ་མེད་ཀྱི་ཀྱུ་ལ་ཀྱུ་ལས། འཇམ་དཔལ་
དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ཞེས་དང་། རྟག་ཞི་བར་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱི་གནས་སྤྱབས་
དང་མཐར་ཐུག་གི་སྤྱབས་གནས་གང་ཡིན་ཅུང་པའི་ཕྱག་མོ་འདྲ་བཏབ་ནས་ཤེས་ན་མ་གཏོགས། ཅ་བའི་ཆོག་ཟེན་
རང་དུ་གཙོ་པོ་ཡིན་ཀྱི་དབྱེ་བའི་བྱལ་ཅམ་ཡང་མི་མངོན་ནོ། ཞེས་སྟོན་བཛོད་པའི་མི་འཐར་སྤྱམ་ཏེ། གང་
ལ་ཞེ་ན། སྤྱབས་འདིར་གཅིག་ནས་ཇི་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དང་། དབང་ཕྱག་གཉིས་གནས་སྤྱབས་
དང་མཐར་ཐུག་གི་སྤྱབས་གནས་གང་ཡིན་ཅུང་པའི་སྤྱབས་མ་ཡིན་པ་དང་། བསྟན་བཙུན་ཆད་ལྡན་ཞིག་ཡིན་
ཕྱིན་བསྟན་བཙུན་ཀྱི་དགོངས་པ་ཐམས་ཅད་གཞུང་གི་ཆོག་ཟེན་ལ་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་ངེས་པ་མེད་ལ་དེ་
ལྟར་ན་བསྟན་བཙུན་དེ་མཁས་པའི་བསྟན་བཙུན་སུ་མི་རུང་བ་དང་། གཞན་ཡང་གཞུང་དོན་རགས་པ་དེ་
ཅམ་གྱི་དོན་མཛོད་གསལ་པར་མོ་བཏབ་དགོས་ན་མཁས་དབང་སི་རྟུ་མཆོག་གངས་ཅན་མཁས་རྟུའི་དབུས་སུ་གནས་
ལུ་རིག་པའི་མཆོག་གྱི་ཙོད་པ་ན་ཅི་ལ་བཞེས་ཏེ་མི་བཞེས་པས་བག་ཡོད་པར་མཛོད་རིགས་སོ། ཡང་། ཆོས་
ཀྱལ་མེས་དཔོན་རྣམས་གསུམ་གྱི་དུས་སུ་ཆོས་བྲིམས་ཤིན་ཏུ་དམ་པ་དང་། འདུལ་བ་ལ་ཡང་གཞི་ཐམས་ཅད་
ཡོད་སྟེ་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་ལུགས་བྱེད་མི་ཆོག་ ཞེས་དྲངས་ཀྱང་ཆོས་ཀྱལ་སྟོང་བཙན་གྱིས་ལྟ་ཆོས་དགེ་
བ་བཙུ་དང་མི་སྟོད་གཙང་མ་བཙུ་དུག་གི་ཀྱལ་བྲིམས་ནི་ཐོན་མིས་ཡི་གེ་བཟོས་ཟེན་པའི་ཇིས་སུ་ཡིན་དགོས་
པ་དང་། ཆོས་ཀྱལ་བྲི་སྟོང་ལུ་བཙན་སྤྱབས་འདུལ་བ་གཞི་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྟེ་བ་དང་། ལྟ་བ་དབུ་
མའི་ལྟ་བ་ལས་གཞན་བྱེད་མི་ཆོག་པའི་བཀས་བཙན་པའི་གཅིག་ནས་སྟུ་དྲིན་ཅན་གྱི་མཁན་ཆེན་འགྲེས་
པོ་ཁོང་གཞི་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྟེ་བའི་དགེ་སྟོང་ཡིན་པ་དང་། གཉིས་ནས་མཁན་ཆེན་མཆོག་གིས་བོད་
ཀྱི་སངས་ཀྱས་བསྟན་པར་ཕྱག་ཇིས་སྟེ་ན་མེད་པ་འདོག་གནད་མཛོད་པའི་སྟུ་དྲིན་ལ་ཕྱི་རབས་གངས་ཅན་པ་
རྣམས་ཀྱིས་ཇིས་དྲན་ཞུ་བའི་དགོས་པ་དང་བཅས་པའི་སྟོན་མེད་པ་མཉམ་མེད་པོ་ཆེན་པོ་དང་ཀྱལ་བ་
འབྲོམ་སྟོན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ལས་ཤེས་པ་དང་། དབུ་མའི་ལྟ་བ་ལས་ལྟ་བ་གཞན་འདོན་མི་ཆོག་པའི་

བཀའ་བཅད་མཛད་པ་ནི། ལྷ་བ་ནི་བསྟན་པ་དང་གྲུབ་མཐའ་ཀྱན་གྱི་སྒྲིག་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྟར་བཀའ་བཅད་མཛད་པ་ནི་སྐབས་དེར་རང་ཡུལ་དུ་ཅི་ཡང་མི་སྤྲིའི་ལྷ་བས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བསྟན་པར་མ་ཆེན་པོ་བྱིན་པ་སོགས་ལྷ་བ་དེ་དག་འགོག་པ་དང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བའི་སྒྲིག་སྐབས་རང་ཡུལ་དུ་བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་བྱུང་བའི་སྒྲིག་པའི་བསྟན་པ་ནམ་པར་དག་པ་ཉམས་པ་སོར་ཆུད་མི་ཉམས་ཆུད་འཛིན་བྱུང་བའི་ཆེད་དུ་བཀའ་བཅད་མཛད་པ་ཡིན་པས་བད་སྤྱོད་རིག་པའི་མཆོད་བཞེད་དང་སྐབས་འདིར་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ལྷ་བུ་སྤང་བས་དཔྱོད་ཅན་ཡངས་པའི་སྒྲིག་པུ་དག་གིས་ཞིབ་དཔྱད་མཛོད། །

མདོར་ན་བད་སྤྱོད་མཁན་པོ་དག་གིས་གནས་ལུ་རིགས་པའི་པའ་ཆེན་མཆོག་གི་བཞེད་པར་མི་འདོད་པའི་ཐལ་བ་ཅི་ཙམ་འཕངས་ཀྱང་དེ་ནི་ལུང་གི་བྱུང་བ་ཆེན་དང་། རིགས་པའི་གྲུབ་བྱེད་ཅན་པ་མ་ཟད། འཐད་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་དཔལ་དུ་ཡང་ལྷ་བ་ལྟར་པས་རང་གི་ལུགས་ཀྱང་འདི་ཡིན་ལ། དང་པོ། ལུང་ནི་སྤར་བཞོད་པའི་མདོ་སྡེ་ཟེ་མ་ཉོག་གི་ལུང་དེ་དག་དང་། གཞན་ཡང་། «ལྷ་ལས་བྱུང་བའི་བསྟོན་པར་» སྤང་ནས་དད་དམ་ཅི་ལྟར་དགའ་བ་དང་། ཐེ་ཆོམ་གྱིས་དམ་གཞན་གྱི་རོར་ཡང་རུང་། འོན་ཀྱང་བྱུང་དབང་ཆུ་བཤེར་ཕྱག་བྱེད། དེས་ནི་ལྷ་ཡི་བཤེར་བ་ཕྱན་སྤྲུམ་ཐོབ། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕྱག་བྱེད་ཚུལ་ལ། དད་པ་དང་། དགའ་བ་དང་། ཐེ་ཆོམ་དང་། གཞན་རོར་བསྟན་པ་བཅས་ཀྱི་སྒྲིག་སྐབས་བྱེད་ཚུལ་ཡོད་ན། དེ་དང་དེ་ལ་ཕྱག་དང་གུས་བཀྱར་ཚུལ་བཞིན་ཞུས་ན་ངེས་པར་དེ་ལ་སྤྱིང་ཁོང་རུས་པའི་སྒྲིག་སྐབས་དད་པ་དང་སྐབས་སུ་འགྲོ་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་པ་རབ་དུ་གསལ་བས། དེས་ན་དད་པ་དང་གུས་ཕྱག་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཡང་ཤེས་པར་གྱུར་རོ། གཞན་ཡང་ཕྱག་བྱས་པ་ཙམ་ལ་སྤྱོད་མེད་དེ། «དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་གཏོར་ནས་བྱུང་བའི་གདུགས་དཀར་མོའི་»ནང་དུ་ཡང་དགོས་པའི་དབང་གིས། ཆངས་པར་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ཞེས་སོགས་ཆངས་པ་དང་དབང་པོ་དང་བྱུང་འཇུག་དང་དག་པོ་དབང་ཕྱག་བཅས་ཕྱག་ཡུལ་དུ་སངས་རྒྱུས་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་པ་དང་། གཉིས་པ། རིགས་པའི་སྤྱིང་བྱེད་ནི་སྤར་བྲོགས་སྤེའི་ཞེ་འདོད་འགོག་པའི་ཆེ་བཀྱས་བཅིག་དུ་བཞོད་ཟེན་ལ། འདིར་ཡང་། མཁས་མཆོག་སི་དུ་པའ་ཆེན་དེ་ཉིད་ཀྱིས་རིག་པའི་གནས་ལྟར་གསན་བསམ་མཐར་བྱིན་པ་གནང་བ་མ་ཟད། བལ་ཡུལ་དུ་ལན་གསུམ་ཙམ་བྱོན་ནས་བྱ་གར་གྱི་པའི་ཏ་བླ་སྤྱོད་དང་། ཀྱུ་ལྟ་ཡང་མཆོག་སོགས་དང་ཞལ་དངོས་སུ་མཇལ་ནས་སྤྱི་ནང་རིག་པའི་གནས་སྤྱི་དང་། དེ་ཕྱག་སྤྱོད་རིག་པའི་སྤྱོད་པ་ལ་ཕན་ཚུན་བཞོ་སྤོང་ཅི་བྱིན་པ་མཛད་དེ། དཀའ་བའི་གནད་མཐའ་དག་ལ་གཞན་གྱིས་ཟེར་ལོ་དང་གྲགས་ལོ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཆད་མའི་སྤོབས་ཀྱིས་ངེས་པ་ཡང་དག་པ་རྟེན་པ་དང་། བྱ་གར་གྱི་གཞུང་བོད་ལ་མེད་པ་ཡང་མང་པོ་མཇལ་བ་སོགས་སྤྱི་ནང་རིག་གནས་ཀྱན་ལ་མཁས་པའི་ཆེད་དང་བྱུང་བ་བཞིན་ཡིན་པའི་བྱ་མཆོན་ལ་བརྟེན་ནས་གང་གི་དགོངས་པ་འཐད་པར་འདོད་པ་དང་། གསུམ་པ། སྤོན་དང་ད་ལྟའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཔལ་དུ་ནི། ཀྱན་མཆོན་རྫོང་ནང་པས་མཛད་པའི་«བྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་»ནང་། སྤོན་དུས་དགོས་པའི་དབང་གིས་སྤོབ་དཔོན་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པས་བྲམ་ཟེའི་གསང་ཆོགས་སྤོབ་པའི་ཆེད་དུ་སྤྱི་རོལ་པའི་བྲམ་ཟེ་གཞོན་ནུ་རོལ་པ་དང་། དེའི་ཆུང་མ་སོགས་ལ་ཡང་ཕྱག་དང་གུས་པའི་སྒྲིག་སྐབས་གཉིན་བཀྱར་ཞབས་ཏོག་ཚུལ་བཞིན་ཞུས་ནས་བྲམ་ཟེའི་གཞུང་གི་གསང་ཆོགས་མཆོན་པའི་རབས་དང་། མོ་ཏན་ཕུ་

འདི་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས་པ་པོ་ནང་པའི་དགེ་བསྐྱེན་ཡུལ་ལྷན་པས་ཕྱི་རོལ་པའི་སྤྲུག་གི་རྣལ་འབྱོར་པ་
 ཞིག་ལ་གཉེན་བཀུར་ཞབས་དོན་ཞུས་ནས་ཡུན་རིང་བཞུགས་པའི་རབས་དང་། རྣལ་པར་༼ནང་པའི་རྩ་སྤྱོད་
 ཀྱན་བསྐྱེས༽ནང་། ཡམོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོས་བྱང་ཨ་འི་ཁྲུ་ལོངས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་
 ཀྱི་ཆོགས་འདྲར་སྐྱུལ་བའི་བཀའ་སློབ་ནང་། ཆོས་ལུགས་ལ་ནང་གསེས་རྩ་བ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་
 དང་། རྩ་བའི་གནད་དོན་འགའ་ཞིག་ནི་ཅ་བ་ནས་མི་མཐུན་པའི་རྒྱབ་འགལ་དུ་འང་གྱུར་ཡོད་དཔེར་ན། ནང་
 པ་རྣམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་ལེན་གྱི་མེད་ལ། ཡེ་ཤུས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཞིག་གི་སྤྱིང་རྒྱ་
 འབྲས་ཀྱི་རྩ་བ་རྣམས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེ་རྩུབ་ཁྲད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་ན་ཡང་ངས་སྤྱིང་རང་ཆོའི་ཆོས་ལ་གུས་
 བཙུ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་སྤྱིང་དོན་གྱི་རྒྱ་མཚན་དང་ཡ་རབས་ཅམ་གྱི་ཆ་ནས་མ་ཡིན་པར་ཁ་ཞེ་
 གཉིས་མེད་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་མ་ཟད་ཆོས་ལུགས་དེ་དག་གི་སྒོ་ནས་པར་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་
 གུས་བཀུར་ཞུས་གནང་མཛད་པས། ཡམོང་ས་མཆོག་ལ་ནང་པ་ལས་ཕྱི་རོལ་དུ་གྱུར་བར་སྐྱབས་སྤོབས་སམ།
 གཞན་ཡང་། ཡམོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོས་ལན་ཅིག་མིན་པར་གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་གྱི་ཚུལ་དུ། ཅ་
 བའི་རང་ཉིད་ཆོས་ལུགས་གང་ལ་དད་པ་ཡོད་པ་དེ་གཙོ་བབ་ཅོག་དེ་ལ་སྤྱིང་ནས་སྐྱབས་སུ་བབྱང་དགོས་
 ནའང་ཆོས་ལུགས་གཞན་དག་ལ་གུས་བཀུར་དང་ཅི་འཛིག་དགོས་ཚུལ་ལན་གཅིག་མིན་པར་གསུངས་པ་དང་། ཆོས་
 ལུགས་དེ་དག་གི་དགོན་པ་དང་རྩ་ཁང་ནང་ལ་དངོས་སུ་འཇུག་ཀྱི་པ་དང་མ་རྣམས་པར་བཀོད་ནས་འགྲོ་བ་རྣམས་
 ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཐར་པའི་ས་པོར་སྐྱུན་པར་མཛད་པ་སོགས་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱི་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་ལུལ་དུ་གྱུར་
 པ་དེས་ཀྱང་ཤེས་པར་རྒྱས་སོ།།

དེ་རྩུབ་རང་ཉིད་རྣམས་དཔྱོད་པ་བས་རྣམས་དཔྱོད་ཡངས་པའི་མཁས་པའི་གཞུང་། །
 མ་རྟོགས་པ་དང་ལོག་པར་རྟོག་པའི་སྒོ་ཡི་སྤྱོན་གྱིས་སྤྲུགས་སྤིད་ཀྱང་། །
 རྣལ་པས་མ་གངས་དཀར་རྩུན་པོ་ལས་ཞུར་གངས་ཆབ་གཙང་མའི་ཐིག་པ་འདི། །
 ཁ་བ་རི་པའི་རིགས་འདིར་སྐྱེས་པས་ཁ་བའི་སྤྱོད་སྤྱི་སྤྱེས་སུ་ལུལ། །



《དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག་》

- ༡༥ ལ་ལགས་ཆེ་ཏན་ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་ལི་《ཐོན་མིའི་ཞལ་ལུང་》
 ༡༦ ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་གྱི་སྐུ་མ་འགྲེལ་《ཐོད་ཀྱི་སྐད་ལ་འདྲུག་པའི་ནམ་འགྲེལ་》
 ༡༧ རྒྱལ་མིང་པར་ཆེན་མཆོག་གི་《ལེགས་བཤད་སྐད་བྱེད་ནོར་བུ་》
 ༡༨ དྲ་སྟེ་རིན་པོ་ཆེ་ལི་《ཀུན་བཟང་དགོངས་ཀྱི་ཏན་ཀྱི་》
 ༡༩ སེ་རྟུ་པར་ཆེན་གྱི་《སུ་ཏིག་ཐེང་མཛེས་》
 ༢༠ དཀར་ལེགས་དྲུང་ཡིག་གི་《དྲི་ལན་འཕགས་ནོར་བུ་ཏན་གྲངས་》
 ༢༡ དྲིན་ཅན་ཅ་པའི་སྒྲ་མ་སྒྲུབས་ཆེ་ལམ་རིམ་པའི་《སྐུ་མ་འགྲེལ་དོན་གསལ་མེ་ལོང་》
 ༢༢ རིགས་ལམ་དབུ་དགེ་ཆེ་སྒྲོ་བཟང་ཀྱི་མཆོའི་《བད་སྟོད་རིན་ཆེན་བང་མཛོད་》
 ༢༣ སྐུ་རོ་བར་གཞིས་སྤྱན་ཆོགས་དབང་ཀྱལ་ལས་རྒྱུད་པའི་《སེ་འགྲེལ་གྱི་ཟུར་མཆན་ལ་འགོས་ཀྱི་ཁ་སྟོང་》
 ༢༤ རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་པར་ཐུག་པར་ཏཅན་དཔལ་མཛད་པའི་ཆོག་མཛོད་《ཐོད་དང་སམ་གྱི་ཏད་ཅིང་ལེ་གི་སྐད་གསུམ་གན་སྐར་གོ་བདེའི་རིམ་བསྒྲིགས་》
 ༢༥ ལོང་ས་སྐུ་བས་མགོན་ཆེན་པོའི་《ནང་པའི་ལྟ་སྟོད་ཀུན་བསྐྱུས་》
 ༢༦ མཁས་དབང་དྲུང་དཀར་སྒོ་བཟང་འཕྲན་ལས་རིན་པོ་ཆེ་ལི་《དྲུང་དཀར་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་》
 ༢༧ སྐུ་འགྱུར་མཐོ་སྒོ་བ་མཁན་ཆེན་བླ་བ་བཞུན་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་《སྐུ་མ་འགྲེལ་ནོར་བུའི་མེ་ལོང་》
 ༢༨ ཆེ་མེར་ཏིག་སྒོ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་《སྐུ་མ་འགྲེལ་རོ་མཆར་འབྲུལ་གྱི་ལྗེ་མིག་》
 ༢༩ ཆེ་དབུལ་ཚུའི་《སེ་རྟུའི་ཞལ་ལུང་》
 ༣༠ མཁྱེན་དཔྱད་ཡངས་པའི་ཆེ་ཆེ་སྐུང་གི་《སྐུ་མ་ལུ་པའི་མཆོད་བཛོད་ལས་འཕྲོད་པའི་གཏམ་ཉམས་པུ་མཆར་རིག་པའི་ཀྱལ་ཀ་》
 ༣༡ དཀོན་མཆོག་འཕྲན་ལས་ཀྱི་《སྐུ་མ་འགྲེལ་དཔྱད་ལྟ་ལྟོད་ཀྱི་མུན་མེལ་སྐད་བ་》
 ༣༢ བུ་ཐུག་དང་གནས་བཞུན་གཉིས་ཀྱི་《སྐུ་མ་འགྲེལ་བུ་མིའི་དགོངས་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་》
 ༣༣ ར་ག་སངས་རྒྱལ་བཞུན་དར་གྱི་《ཐོད་ཀྱི་བད་སྟོད་ན་ཁིག་》
 ༣༤ 《ལྟ་ལས་ཐུལ་བྱུང་གི་བསྟོད་བ་》
 ༣༥ 《གཙུག་གཏོར་གདུགས་དཀར་》
 ༣༦ ས་པར་གྱི་《མཁས་འདྲུག་》
 ༣༧ 《ཐོད་རིག་པའི་ཆེད་ཚོམ་གཅེས་བསྐྱུས་》
 ༣༨ ཀུན་མཁྱེན་ཆོ་ནང་པའི་《རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་》
 ༣༩ 《མདོ་ལྗེ་ཟུང་ཏོག་》

མཐུག་ཞུ།

༡ ལྷ་བས་འདིར་སྐྱེ་བས་དུས་ལྷ་དགོས་པེས་ཞིག་ཚུ་མ་སྒྲིག་པའི་ཕྱག་ཏུ་བབས་ཡོད་ཀྱང་རང་གི་ཆེ་བ་དོམ་པ་ལྟ་བུའི་མང་པོ་ཞིག་ལྟ་འདོད་མེད་ལ་ཞུས་ཀྱང་གོག་གོན་འབའ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར།

༢ དཔྱད་སྐུལ་ཙམ་ཞིག་ཞུས་ན་ཚུ་མ་རིག་ནི་འཆོ་བ་དང་བསམ་སྒྲོའི་ཉི་གཞིན་བསུ་བའི་སྐྱེ་ངས་ཡིན་པས། འུ་ཅག་གིས་འོད་སྤང་འདིའི་བྱ་ལོག་ནས་འགྲུལ་སྒྲོལ་བྱེད་ཐེངས་ཞིག་བྱས་པ་ནི་ཀྱང་བཞུད་ཀྱི་མངོན་ཉག་སུ་སོང་གཤེས་རབ་དང་ཡུལ་དང་གྲོ་མོ་པ་ཉིད་ཀྱི་རྩེ་བས་གཞུ་ཆེན་མོས་ད་དུང་འུ་ཅག་གི་དོག་སྒྲར་ན་བ་ཐོག་སུ་ཉེ་ཅི་ཞིག་ལ་རེ་སྐྱེག་ཤེད་ཅིང་མཆིས་པས། བྱེད་རང་གངས་གསེང་ནས་བབས་པའི་དྲངས་བསེལ་གྱི་ཆུ་ཕྱན་ཞིག་ཡིན་པ་བདེན་ན་མུར་བར་འཁྱུག་དང་སྒྲར་ཡང་འཛོམས་ཞིང་སྐྱུ་གུའི་ཅེད་འཛོལ་རོལ་ཆོག།

༣ ལྷ་ར་དང་མ་འདྲ་བ་ཞིག་ལ་ཚུ་མ་ཡིག་མང་པོ་འབྱོར་དང་འབྱོར་བཞིན་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་ཞིག་རེད་ལ་སྒྲོབ་མ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་སྐྱུ་གུའི་སྐུ་ལ་བྱག་ས་བསྐངས་བྱུབ་པ་ནི་གཞུའི་ལྷ་མོས་བྱེད་ལ་སྤྱད་པའི་བཙེ་བ་ན་མ་དག་གི་འོ་ཁ་ཡིན་མོད། དེ་བ་གཟུགས་ཀྱི་དབང་གིས་སྐྱེག་འཛོན་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་བྱག་ས་དགོངས་བཞིན་བསྐྱབ་མ་བྱུབ་པ་དགོངས་དག་ལྟ།

༤ ༡༠༠༥ལོའི་དེ་བུ་དང་ད་རེའི་༡༠༠༥དེ་བུ་འགྲིམ་གཞིར་བཞག་འགོ་འཇུག་ས་ཀྱིས་གཞུའི་བཞད་སྒྲར་འདུས་པའི་ཚུ་མ་ཡིག་ན་མས། རང་རེའི་ཚུ་མ་རིག་སྒྲོབ་དཔོན་ཆབ་བྲག་ལྷ་མོ་སྐྱབས་མཆོག་ནས་ལེགས་འདེམ་མཛད་དེ་ལོ་རེ་བཞིན་ཡིག་ཆང་ནས་བྱ་དགའ་གནང་ཆུ་ལགས་པས་སྒྲོབ་གྲོགས་ཡོངས་ཀྱིས་བྱག་ས་འཛོན་ལྟ།

༥ ཀྱུ་ཆེའི་ཁྲོག་མཁུན་ན་མས་ཀྱིས་ངེས་གཤེས་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་དེ་བའི་དེར་བསྐྱུས་པའི་ཚུ་མ་པ་པོ་ན་མས་སྒྲོབ་གྲ་ཆེན་མོ་བཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་ཕྱིར་སྒྲོབ་གྲ་བའི་སྤྱང་འབྲིའི་དུས་དེ་བཅིག་གི་ངོས་ནས་གདེང་འཛོག་ཤེད་ཀྱི་མཆུན།

༦ རེད་ཅག་ཚུ་མ་སྒྲིག་པ་ན་མས་ལ་བསམ་སྒྲོའི་གོ་དོགས་དང་གེས་ཡོན་ཆུ་ཆད་སོགས་ཕྱོགས་གང་ཐད་ནས་མི་འདང་བཞིན་དུ། ཉ་ལམ་ཡོང་བུས་བཀག་པའི་དཔེ་བཞིན་བྱ་བ་འདིར་ཞུགས་ཁུལ་གྱིས་ནོར་བའི་ཆ་ཅི་ཞིག་མཆིས་པ་ན་མས་དགོ་སྒྲོབ་ཡོངས་ཀྱི་མཐུན་ནས་མཐོ་ལ་ཞིང་བཤགས་པར་འགྱུར།

ཁ་དོ་བཀྲ་གིས།

ཚུ་མ་སྒྲིག་པས།

སྒོ་བ་སྟོན་པ། སྒོ་བ་སྒྱུ་དགེ་བཤེས་འཇམ་དཔལ་གྲགས་པ། ཅོམ་རིག་སྒོ་བ་དཔོན་ཆབ་བྲག་ལྷ་མོ་སྒྱབས།
བྱུང་ག་ འཇམ་འགོད་པ། སྒོ་ག་ཁྱད་གན་ཆེ་རིང་ཆོས་ཉིད།
དེབ་གཟུགས་ འཇམ་འགོད་པ། ཅེ་གི་སྒྲང་ཉི་མ་ཆེ་རིང་།

ས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་སྒོ་བ་གཉེར་ཁང་ནས་འབྲེམ་སྒྲིལ་བྱས།

ཅོམ་སྒྲིག་ཆོགས་ཁུང་།

བཅམས་སྒྱུང་དང་དཔུད་ཅོམ་ཅོམ་སྒྲིག་པ།

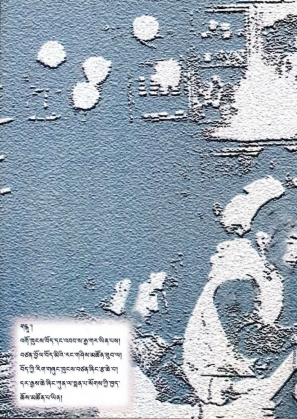
ཨ་འཁོར་བཟོད་པ། སྒོ་བས་ལགས།

ལྷག་ཅོམ་དང་སྒྱུར་ཅོམ། རང་མོས་སྟན་ངག་ཅོམ་སྒྲིག་པ།

དོ་རྩེ་ཆེ་སྤྱང་། ཆབ་མདོ་སྒོ་བཟང་།

ཆོག་བཅད་སྟན་ངག་ཅོམ་སྒྲིག་པ།

སྒོ་བཟང་བྱ་མཚོ། འཇམ་དཔལ་བྱ་མཚོ།



གཞུང་།

ལོ་རྒྱུས་མིང་གང་ལས་ལ་རྒྱ་གར་ཡིན་པས།
བཅས་ཀྱི་ལ་མིང་མིའི་རང་གཤིས་མཛོན་ཁུངས་ལ།
མིང་གི་ཕྱི་གཞུང་རྒྱུས་བཅས་ཀྱིང་ཅ་ཅེ་ག།
དང་ཁྱེ་མཛེ་ཀྱིང་ཀྱེ་ལ་ཁྱེ་ལ་མིགས་ཀྱི་ཁྱད་
ཆེས་མཛོན་པ་ཡིན།